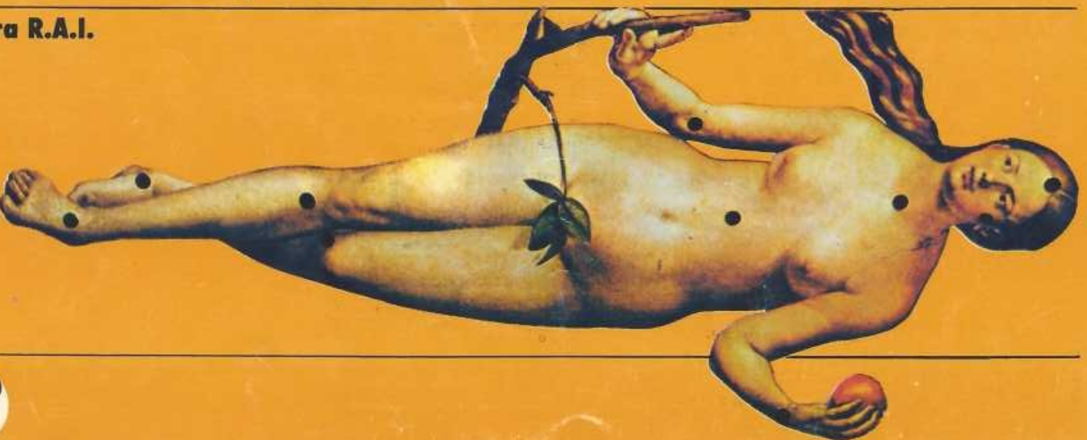


Sabin Ivan

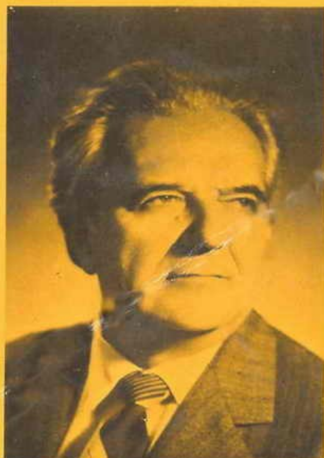
PRESOPUNCTURA

şi alte remedii naturale

Editura R.A.I.







Dr. Sabin Ivan, cunoscut specialist în balneofizioterapie şi recuperare, foloseşte cu succes, în paralel, şi unele terapii naturiste printre care acupunctura şi presopunctura. De aproape 20 de ani este prezent cu articole în presă despre medicina naturistă.

Urmare a unei îndelungate practici şi experienţe, publică, în anul 1983, „Presopunctura, un masaj la îndemâna oricui", la Editura Medicală, prima lucrare de acest gen în limba română. Cele 150 000 de exemplare fiind foarte repede epuizate, editura tipăreşte o a doua ediţie.

Răspunzând interesului tot mai mare al cititorilor pentru terapiile naturiste, tipăreşte, la Editura Sport-Turism (1989), volumul „Terapii naturale de vacanţă", iar la Editura Ştiinţifică şi Enciclopedică (1990), „Să ne tratăm şi fără medicamente".

Ediţia de faţă, revizuită şi adăugită cu noi procedee ale medicinei naturiste, beneficiind şi de tehnoredactarea pe calculator deosebit de expresivă şi de funcţională, răspunde nenumăratelor solicitări ale publicului.

Dr. Sabin Ivan publică, în anul 1993, lucrarea de memorialistică „Anchetat, anchetator", iar în prezent lucrează, în colaborare, la un „Dicţionar enciclopedic de medicină naturistă".

ISBN 973-570-007-7 Lei 2100

Dr. SABIN IVAN
PRESOPUNCTURA
ŞI ALTE REMEDII NATURALE



EDITURA R.A.I.
Bucureşti

CUVÂNT ÎNAINTE

Medicina zilelor noastre a făcut progrese uriaşe considerate odinioară ca fiind de domeniul fanteziei.

Cine ar fi crezut că variola poate fi eradicată, că tuberculoza, febra tifoidă, meningita, holera, difteria, scarlatina – boli care până nu demult secerau într-un singur an milioane de vieţi –, vor fi învinse de banalul mucegai de penicilină şi derivatele sale?

Cine şi-ar fi imaginat că unui om i se va transplanta o altă inimă, un alt rinichi sau un alt organ, cu ajutorul cărora să mai poată trăi încă mulţi ani?

Cine şi-ar fi închipuit că ereditatea poate fi influenţată cu ajutorul ingineriei genetice?

Şi cine şi-ar mai fi închipuit că embrionul uman poate fi conceput în eprubetă, iar din el să se mai dezvolte un viitor locuitor al Terrei?

Desigur că lista marilor cuceriri ale medicinii modeme este cu mult mai lungă. „În ultimii 40 de ani, spune savantul francez J. Bernard prin anii 950, medicina a făcut mai multe progrese decât în 40 de secole”.

Şi totuşi, ca un paradox, vizavi de aceste minuni ale ştiinţei, tot mai mulţi oameni renunţă la serviciile unor medicamente, înlocuindu-le cu

tradiţionalele remedii naturale: plante medicinale, homeotrapie1, acupunctura, diete speciale, fizioterapie, organoterapie etc. Toate aceste metode de tratament, nenocive şi trecute prin aspra probă a timpului, sunt din ce în ce mai mult folosite, chiar în ţările cu o industrie farmaceutică foarte dezvoltată. Aceste metode naturale de tratament formează noul capitol al medicinii, denumit *bioterapie*. Specialiştii consideră că aceste terapii naturale vor fi *medicamentele* secolului al XXI-lea!

De ce această bruscă cotitură în plin avânt al medicamentelor de sinteză? Cele peste 35.000 de specialităţi, câte se află în rafturile farmaciilor din întreaga lume, nu aduc ele servicii imense omului bolnav? Nu s-au dovedit ele, antibioticele, cele mai eficiente mijloace de luptă împotriva microbilor? Aspirina şi piramidonul n-au fost destul de eficiente împotriva febrei sau a durerilor? Cortizonul n-a ajutat el oare atâţia bolnavi cu reumatism sau astm bronşic? Ba, dimpotrivă, nimeni nu contestă medicamentul, acest auxiliar preţios al omului, graţie căruia a fost posibilă menţinerea unei bune stări de sănătate şi prelungirea vârstei medii de viaţă. Progresul civilizaţiei modeme ar fi fost imposibil fără medicamente.

Şi atunci *de ce să înlocuim medicamentele cu remedii naturale*? Pentru că *medicamentul are două tăişuri*: *vindecă, dar uneori produce şi unele boli*, mai ales când este consumat în mod abuziv şi necontrolat de medic. Mai întâi s-a observat că *unele medicamente sunt rău tolerate de bolnavi*,

fiind chiar însoţite de fenomene secundare. Lucrurile s-au agravat când s-a observat că, odată cu vindecarea bolii tratate, apar alte suferinţe, produse de însuşi medicamentul administrat. Aceste boli numite *iatrogene*[1], conform statisticilor, ocupă locul al IV-lea pe lista flagelelor sociale, după bolile cardiovasculare, cancer şi accidente de circulaţie.

Dar *medicamentul poate deveni otravă* nu numai consumat în mod abuziv şi necontrolat, ci şi în doze terapeutice (pe care le prescrie medicul), *dacă se asociază unei alte substanţe, care îi poate creşte toxicitatea*. Sunt totuşi medicamente care, şi dacă sunt consumate singure, pot produce, de multe ori, accidente grave. Aşa, de exemplu, aspirina, medicamentul la îndemâna oricui, provoacă hemoragii digestive, mai ales la bolnavii „suferinzi” de stomac (la o tabletă se pierd 0,3 ml sânge); piramidonul, ce nu lipseşte din nicio farmacie personală, consumat peste măsură poate ataca măduva osoasă, cea care produce globule albe, atât de necesare organismului pentru a se apăra; fenacetina, pe care o găsim în aproape toate antinevralgicele, consumată în mod abuziv, produce îmbolnăvirea rinichiului şi chiar cancer ureteral sau vezical. S-a mai dovedit că printre substanţele cu potenţial cancerigen se numără şi

---

1 Cuvântul derivă din greceşte: iatros = medic; genan = produce. Bolile introgenr se datoresc fie medicamentelor, fie unui act chirurgical sau medical efectuai m M up profilactic, de diagnostic sau terapeutic. Din totalul bolnavilor internaţi în Npilalelr dm S.U.A., 10% dintre aceştia sunt internaţi pentru afecţiuni produse de medicament! Iii Franţa, în luna decembrie a anului 1980, într-un spital, din totalul bolnuviloi nili'tintţi, 18,7% erau cu boli produse de medicamente.

„penicilina noastră cea de toate zilele”.

Toate aceste argumente constituie ele, oare, o pledoarie pentru părăsirea completă a medicamentelor şi înlocuirea lor cu remedii naturale? Nici gând să fi avut o asemenea intenţie! A renunţa la medicamente, când situaţia o impune, şi a le înlocui cu acupunctura, presopunctură, homeopatie, plante medicinale etc. este un fapt de neconceput. Dar a abuza de ele, când suferinţa respectivă poate beneficia de un remediu natural, ar fi mai mult decât o greşeală. „A dobândi vindecarea, spunea Hipocrate, este mai presus de orice în ştiinţa medicală; din mai multe căi, însă, ducând către această ţintă, trebuie s-o alegem pe cea mai puţin vătămătoare”.

PARTEA ÎNTÂI

CE ESTE PRESOPUNCTURA?

Iată întrebarea pe care, în mod firesc, şi-ô va pune oricare cititor, după ce va fi făcut cunoştinţă cu o parte a titlului acestei cărţi. Şi, nu mică îi va fi surprinderea, când va constata, chiar din aceste prime pagini, că în spatele misteriosului cuvânt *presopunctură* se află, de fapt, cel mai simplu mijloc de a trata o boală, *masajul*, cu cea mai simplă manevră a sa, *presiunea*.

Răsfoind mai departe cartea, cititorul va afla că un astfel de masaj nu se face la întâmplare, ci pe anumite puncte, fiecare din ele specializat pentru o anumită suferinţă. Dacă cititorul are şi cunoştinţe despre acupunctură, va mai constata că presopunctura se aseamănă cu milenara metodă chinezească, cu singura deosebire că una foloseşte ace, iar cealaltă, vârful degetului. Din

aceste considerente, cei mai mulţi numesc presopunctura – desigur, cu totul impropriu – *acupunctură fără ace*.

Presopunctura faţă de acupunctură are marele avantaj că poate fi folosită şi sub forma unui autotratament. Aveţi dureri de cap? Apăsaţi-vă energic cu vârful degetului sau cu unghia în spaţiul dintre cele două oase din prelungirea degetelor mare şi arătător. Transpiraţi mult? Masaţi-vă timp de câteva minute în scobitura palmei. Nu auziţi prea bine? Frecaţi-vă cu vârful degetului în scobitura din faţa urechii, ce se formează când deschideţi gura.

Masajul anumitor puncte de pe piele, în scopuri terapeutice, este oare o metodă de tratament cu totul nouă? Cei mai mulţi dintre noi îşi mai amintesc, poate, că printre leacurile bunicuţei sau ale vecinei pe care mama o chema „în caz de boală" se afla şi *trasul* (masajul) unor puncte sau regiuni de pe corp. Aşa cum ştiau din moşi-strămosi, „doftoroaiele" casei ne frecau cu usturoi ori de câte ori în se *apleca*[2], pe degetul mare de la mână la încheietura pumnului şi pe marginea externă a antebraţului, iar pe tâmple şi între sprâncene, pentru *deochi*[3]. Cât de repede ne

2 Termen al medicinii populare folosit pentru indigestie.

3 Termen al medicinii populare ce defineşte o suferinţă pricinuită de o „privire răutăcioasă44, manifestată prin dureri de cap şi indispoziţie.

“ P. Nogier (Franţa), părintele acupuncturii pe ureche, numită auriculoterapie, a stabilit pe lobul urecfiii (porţiunea cea mai folosită la trasul de urechi) punctul agresivităţii. Stimularea acestui punct poate tempera copiii „nervoşi44.

Acest masaj, cunoscut şi sub numele de D0-IN, se practică pe scară largă în multe ţări din America şi Europa.

trecea răceala după ce ne punea într-un anumit loc de pe dosul mâinii un ou sau o lingură fierbinte! Ne mai făcea o fricţie bună pe spate, cu oţet de trandafiri, o baie fierbinte la picioare, după care beam un ceai, tot fierbinte, îndulcit cu miere de albine, iar dacă ne curgea şi nasul, ne afuma, după uşă, cu fum de mălai ars pe jeratic. Şi ne vindecam atât de repede, chiar fără medicamente!

Tot bunicuţa ne trăgea de urechi2, când se întâmpla, nu de puţine ori, să facem şi pozne…

De unde au învăţat strămoşii noştri „trasul”, care se aseamănă atât de mult cu micromasajul chinezesc? Şi medicina tradiţională recomandă pentru indigestie masajul punctului situat la baza degetului mare, în palmă, cunoscut sub numele de Pi o, iar pentru dureri de cap, punctele situate între sprâncene şi pe tâmple. Masajul tradiţional TAO-INN, practicat de japonezi şi chinezi3, include printre numeroasele sale manevre şi trasul de urechi la copii, pentru a le stimula atenţia. De altfel, multe din manevrele acestui masaj sunt folosite de noi, în mod instinctiv: tracţiunea degetelor în axul lor longitudinal, rotirea lor în ambele sensuri, frecarea mâinilor înaintea unei acţiuni mai importante4. Împreunarea mâinilor, în momente solemne, este tot o manevră TAO-INN, care, ca şi celelalte, are drept scop uşurarea circulaţiei energiilor în corp. Toate aceste manevre TAO-INN noi le executăm instinctiv, în urma unei experienţe dobândite de-a lungul unei vieţi.

Negustorii chinezi şi japonezi obişnuiesc, ori de câte ori au de tratat un client mai dificil, să-şi frece mâinile, gest ce le conferă mai mult calm.

Ne-am întrebat vreodată de ce micuţul şcolar, când nu răspunde prea bine la lecţie, se scarpină instinctiv înapoia creştetului capului? Or, exact în acest loc, se găseşte punctul memoriei şi al atenţiei, VG19, folosit în acupunctură.

Iată, deci, nenumărate exemple ce pot demonstra că presopunctura nu este chiar o noutate, multe din manevrele sale fiindu-vă cunoscute. Desigur că, într-o bună zi, va fi dezlegată şi enigma asemănării dintre unele practici manuale ale medicinii noastre populare şi micromasajul chinezesc1.

Dacă până acum aţi folosit în mod instinctiv sau empiric unele din manevrele presopuncturii, de azi înainte le veţi practica în mod metodic, având la îndemână acest ghid terapeutic. Cu această metodă terapeutică veţi contribui şi dumneavoastră la combaterea poluării medicamentoase, un nou flagel care s-a abătut asupra omenirii.

1 Săpăturile efectuate în provincia Chen Şi au scos la iveală, pe lângă bronzurile dinastiei Hin, în aceleaşi locuri, oale siberiene. Împreună cu bronzurile dinastiei Chang, s-au găsit obiecte de ceramică de Ucraina şi România, cât şi bronzuri siberiene. Dimpotrivă nicio urmă de artă chinezească în explorările făcute în Siberia, Ucraina şi România (J. Laviér „Bioenergetique chinoise”, cap. Histoire des Chinois”, p. 17).

CINE POATE FOLOSI PRESOPUNCTURA?

Orice bolnav, indiferent de vârstă, fie ca metodă unică de tratament, fie asociată prescripţiilor medicale.

Orice mamă sau *bunicuţă*, cei dintâi „medici” care veghează la căpătâiul nostru. Cu acest nou mijloc terapeutic arsenalul lor cu remedii naturale va fi mult mai eficace.

Orice *masor* care doreşte să contribuie la alinarea suferinţelor, nu numai cu ajutorul masajului clasic, ci şi cu cel al presopuncturii. Cu acest nou procedeu rezultatele sale vor fi spectaculare.

Orice *conducător auto*, întrucât printre numeroasele indicaţii ale presopuncturii se găsesc şi unele urgenţe.

Orice *sportiv* sau *antrenor*[4], deoarece masajul anumitor puncte contribuie la menţinerea unei bune forme fizice şi la alungarea oboselii. Să nu uităm nici punctele pentru ameliorarea durerilor după traumatisme sau învingerea tracului.

Orice *artist*, pentru menţinerea unei forme fizice şi prevenirea tracului. În plus, cântăreţii au la dispoziţie puncte pentru tonifierea plămânilor şi reglarea ritmului respirator şi a muşchiului diafragm. În felul acesta se poate dobândi o tehnică vocală cât mai perfectă.

Orice *cosmetician*, întrucât masajul anumitor puncte de pe faţă, alături de metodele sale clasice, contribuie la combaterea ridurilor.

N şi *oricine* care doreşte să-şi ajute o rudă, un prieten, un coleg sau altă persoană în caz de

---

4 Cu mii de ani în urmă, multe popoare din Extremul Orient foloseau acupunctura şi micromasajul pentru tonifierea sau relaxarea muşchilor la sportivi, războinici şi àansatori (Laos). Procedeul este folosit şi azi în foarte multe ţări. Micromasajul stimulator se foloseşte în ţările occidentale şi la caii de curse, nu numai Ja sportivi.

îmbolnăvire.

Toţi aceşti practicieni, pentru o mai bună înţelegere a mecanismelor presopuncturii, variantă modernă a micromasajului chinezesc, trebuie să cunoască principiile de bază ale tuturor terapiilor energetice: *acupunctura, micromasajul, gimnastica* energetică1 *şi alimentaţia energetică2*.

În China se practică, de secole, individual sau în grup, o gimnastică specială numită TAI CHI CHUAN (TAI = care conţine; CHI = energie; CHUAN = acţiune, mişcare). Având rol de mobilizare al energiilor din corp, se mai numeşte şi *gimnastică energetică*. Asemănătoare unui dans, fapt pentru care i se mai spune „Dans de viaţă lungă", se execută fără acompaniament muzical sau, în cel mai fericit caz, în cel al ciripitului de păsări. TAI CHI înglobează 81 de mişcări, cu ajutorul cărora se pot executa peste 260 de figuri, multe dintre ele având denumiri sugestive: „Împinge muntele", „Caută acul în fundul mării", „Cocorul îşi desface aripile" etc. Toate mişcările se continuă una pe alta, se întrepătrund întocmai ca cele două principii INN ŞI ÎANG. Legenda spune că TAI CHI a fost creată de gânditorul chinez Chang San fcong. O variantă a gimnasticii energetice TAI CHI este „Jocul celor cinci animale" (tigrul, ursul, maimuţa, cerbul şi cocorul). Exerciţiile imită unul din animalele amintite, în diferite ipostaze: atac asupra prăzii, statul la pândă etc.

2 Conform tradiţiei, fiecare organ îşi are energia sa proprie, pe lângă celelalte energii, ea provenind din alimentele specifice fiecăruia:

alimente dulci pentru ficat, sărate pentru splină, amare pentru plămâni etc. Astfel, regimul alimentar al bolnavului va ţine seama şi de alimentele specifice fiecărui organ. Vechii chinezi, aşa după cum reiese din NEI KING (Canonul medicinii chineze), spuneau că „primele şi cu adevărat medicamente sunt alimentele”.

Un alt tip de alimentaţie energetică este cea recomandată de medicul japonez G. Oshawa şi denumită *macrobiotică*. De fapt o astfel de alimentaţie are o vechime foarte mare. Izvorâtă din gândirea ZEN, ea era folosită cu mii de ani în urmă în Extremul Orient. Macrobiotica, în cea mai mare parte, se compune din cereale (grâu, orez, linte şi năut). Dulciurile, proteinele în exces, excitantele (cafeaua, alcoolul, tutunul), alimente considerate din punct de vedere energetic INN, sunt dăunătoare. Macrobiotica mai recomandă lichide şi sare în cantităţi reduse. Regimul Oshawa este criticat de cei mai mulţi, deoarece, din punct de vedere calitativ, este foarte sărac.

PRINCIPIILE MEDICINII TRADIŢIONALE CHINEZE

Prin corpul omului circulă, în mod ciclic, energii care provin din Cosmos şi de pe Pământ

Medicina tradiţională chineză îşi are originea într-o concepţie filosofică proprie despre lume, concepţie relativistă, numită TA01. Conform gândirii taoiste, *Universül este un tot format din materie şi energie1, stăpânit de două forţe antagoniste şi complementare, numite INN ŞI IANG*. Aceste forţe menţin echilibrul Universului, ele fiind prezente în toate fenomenele şi lucrurile,

în combinaţii diferite. TAO ne mai spune că *omul este în armonie cu energia cosmică din care a luat naştere viaţa. Ruperea legăturilor dintre om şi Univers contribuie la producerea bolilor*.

Prima definiţie a energiei o găsim în NEI-KING3: „O fiinţă nu trebuie înţeleasă ca o materie animată de energie spre fenomenul vital… energia poate fi înţeleasă numai de-a lungul modificărilor materiale…”

Pictograma energiei (fig. 1) are cam aceeaşi vârstă cu definiţia sa. Ea reprezintă un spic de orez ce simbolizează

Părintele taoismului este considerat Lao-Tzi, născut în anul 604 î.e.n.

Tehi în limba chineză şi *Ki* în cea japoneză.

Canon al medicinii chineze, ce datează din anul 2700 î.e.n., din epoca împăratului Galben Huang Ti. Textul a fost reprodus în anul 762, de către medicul Vang-Pi. În toamna anului 1974 a fost găsită, în mormântul împăratului Ha, printre alte documente, şi una din ediţiile NEI-KING, datând din secolul al VII-lea î.e.n. Cu această ocazie s-a constatat că vestita operă nu aparţine unui singur autor, cum se crezuse până atunci, ci mai multora.



Fig. *1*. Pictograma energiei.

materia (hrana), care vine din pământ şi aburii care vin din cer şi învăluie spicul, simbolizând energia

Vechii chinezi spuneau că tot ce există în Univers este energie, postulat ce avea să dăinuie peste milenii. „Energia este indisociabilă materiei”, avea să afirme, după aproape 5.000 de ani, Einstein.

Energiile care circulă prin corp, neîntrerupt, provin din

Cosmos şi de pe Pământ (aer şi alimente). Ele au, aşa după cum se va vedea mai departe, o *bipolaritate* – INN ŞI IANG. Toate energiile circulă prin organism în mod ciclic. *O dereglare* scurgerea energiilor înseamnă boală, iar încetarea definitivă a circulaţiei, moarte.

Energia cosmică pătrunde în corp prin tălpi, urcă spre cap, coboară, urcă din nou ş.a.m.d. Această mişcare continuă, alternantă, între cei doi poli, cap (polul IANG) şi membrele inferioare (polul INN), întreţine viaţa.

Conceptul de energie cosmică îl întâlnim şi la indieni. *Frâna* (suflul vital) pătrunde în corp prin creştetul capului, considerat poarta I, numită *Sahasrăra*. De aici mai străbate încă şase porţi, numite *Cakrasx*.

Conform medicinii tradiţionale chineze, energiile care circulă prin corpul omului sunt de trei

1. *Energia Zong*. Ea este prima energie a omului, în or dine cronologică, fiindu-i transmisă de către procreatori. Energia Zong poate fi comparată cu suportul informaţiei genetice, cea care, conform medicinii modeme, prezidează diferenţierea celulelor şi dezvoltarea ulterioară a fătului. Sediul acestei energii este în partea inferioară a abdomenului, numită şi

1 Aceste porţi, adevărate centre vitale ale organismului, aveau următoarele localizări: palatină, cervicală, cardiacă, ombilicală, peniană şi supraanală.

„Oceanul energiei4”. Energia moştenită participă la elaborarea energiilor *long şi Wei*, care scăzând, odată cu trecerea anilor, contribuie la instalarea bătrâneţii.

2. Energia long sau de nutriţie provine din aerul inspirat şi din alimente. Ea circulă prin meridianele principale, de la un organ la altul, având rolul de a transporta hrană în întregul organism şi de a participa la producerea sângelui şi lichidelor organice. Ôând energia *long* este perturbată, boala se consideră a fi foarte gravă. Ca şi energia *Zohg*, ea scade odată cu trecerea anilor, favorizând astfel instalarea bătrâneţii.

Energia *long* circulă prin meridianele principale după un orar fix, cu maximum de activitate în fiecare meridian, timp de două ore, un fapt deosebit de important pentru tratamentul prin acupunctură. Această periodicitate mai este cunoscută şi sub numele de *pendula energetică*.

Energia *long* poate fi mobilizată cu ajutorul masajului profund.

3. *Energia Wei* sau energia care apără organismul împotriva agresiunilor externe poate fi comparată cu sistemul imunologic de apărare al organismului. Funcţia sa de apărare este admirabil ilustrată în pictograma din figura 2, care prezintă doi oameni ce stau de pază la suprafaţa pielii, pentru a apăra organismul împotriva agresiunilor externe (a), pielea fiind simbolizată prin doi oameni care jupoaie un animal (*b*).



Fig. *2*. Pictograma energiei *Wei*.

Calitatea energiei *Wei* se apreciază după starea de sănătate a pielii. Orice boală a acesteia înseamnă o energie *Wei* deficitară.

1 Japonezii numesc această zonă *Ham*. Aici îşi împlântă pumnalul, cu ocazia sinuciderilor rituale numite *Hara-Kiri*. Pumnalul este mai departe manipulat de către o rudă sau un prieten mai apropiat. Japonezii mai cunosc o altă practică legată de această zonă: realizarea unor posturi, în poziţie verticală sau orizontală, cu scopul transferării foitei întregului organism în regiunea

Hara. Această practică, spun japonezii, alături de „Ceremonialul ceaiului”, „Trasul cu arcul”, „Scrima” etc. serveşte la realizarea unui calm absolut, la limpezirea minţii şi stăpânirea de sine. Pentru conservarea energiei din această regiune se recomandă purtarea unei centuri speciale, de flanelă, care menţine căldură locală în permanenţă.

Organismul cu piele bolnavă nu poate face faţă agresiunilor externe. Energia *Wei* se poate mobiliza cu ajutorul masajului superficial sau al unor proceduri fizicale. Este de la sine înţeles că pentru asemenea tratamente pielea va trebui să fie sănătoasă.

Vechii chinezi considerau sângele tot o energie, dar mult mai densă, care face legătură între suflul vital şi materie.

Toate energiile sunt repartizate la om în funcţie de vârstă, în mod diferit, scăzând, cu trecerea anilor, din punct de vedere cantitativ, cât şi calitativ. Iată variaţia energiilor, în funcţie de vârstă, după NÊI-KING:

— La 10 ani, când organismul este deja constituit, energia se concentrează în partea inferioară a corpului, ceea ce explică dezvoltarea membrelor inferioare la copii şi dorinţa lor de a alerga;

— La 20 de ani, vârsta activităţilor maxime, energia circulă în cele mai bune condiţii;

— La 30 de ani, vârsta creaţiei şi realizărilor maxime, energia circulă cu cea mai mare regularitate;

— La 40 de ani, energia este încă puternică,

dar dă semne că începe să scadă;

— La 50 de ani, energia scade în mod evident, stomacul şi intestinele se lenevesc, sângele se îngroaşă, forţele scad;

— La 60 de ani, energiile se scurg anevoios, respiraţia începe să fie deficitară, vasele de sânge se alterează, muşchii se subţiază, moralul scade;

— La 70 de ani, circulaţia energiilor este compromisă, vitalitatea şi moralul vor scădea foarte mult;

— La 80 de ani, energia circulă cu foarte multă dificultate, în special în plămâni, corpul pierzându-şi întreaga supleţe.

Pentru evitarea îmbolnăvirii şi instalării precoce a bătrâneţii, medicina tradiţională recomandă, alături de acupunctură, masaje, gimnastică şi alimentaţie energetică.

Întreaga patologie tradiţională este dominată de două noţiuni: exces şi vid de energie. Să vedem care sunt şi pictogramele lor.

Cheu sau *excesul de energie* (figv 3) este prezentat printr-o casă (a), în care se găsesc înşirate pe mătănii câteva scoici (*b*) şi cochilii de Koris (c). Ambele, folosite de protochinezi ca monedă de schimb, simbolizează bogăţia.

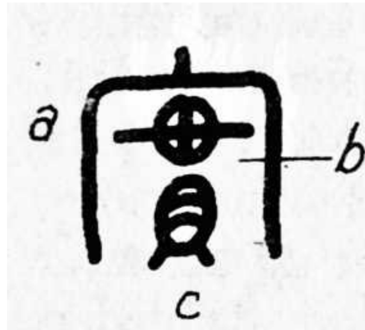


Fig. *3*.Pictograma excesului de energie.



Fig. *4*. Pictograma vidului de energie

Hsu sau *vidul de energie* (*fig*. *4*) este prezentat de doi oameni care, stând unul în spatele celuilalt, caută hrană pe pământul gol (a), pustiit de un tigru, care stă tolănit deasupra lor (*b*), după ce a devorat totul.

Dar *noţiunea de energie aparţine în exclusivitate medicinii tradiţionale*. Ea este o prezenţă efectivă în toate dicţionarele ştiinţifice, sub diverse denumiri: energie luminoasă, calorică, chimică, magnetică, electrică, nucleară etc. Spre deosebire de energia tradiţională sau suflul vital, care n-a fost încă obiectivizată, toate celelalte energii amintite mai sus pot fi sau percepute cu simţurile noastre (energia luminoasă sau calorică), sau detectate şi măsurate cu aparate speciale (energia magnetică sau cea nucleară).

Pentru fiziolog energia este prezentată prin metabolismul celular, iar materia, prin totalitatea

moleculelor. Deci energia (metabolismul celular) este tot o formă de existenţă a materiei (moleculele).

În toate fiinţele vii există o bipolaritate INN-IANG

Mijloacele terapeutice ale medicinii tradiţionale chineze au un obiectiv principal: *menţinerea circulaţiei energiei mod armonios şi continuu*. Această energie, la fiinţele vii, arc în permanenţă două feţe – INN ŞI IANG – sau, pentru o mai uşoară înţelegere, doi poli – negativ şi pozitiv.



Fig. *5*. Simbolul bipolarităţii INN – IAN G (negru = *INN*; alb = IANG).

Cei doi termeni INN ŞI IANG, imposibil de tradus, în cadrul gândirii filosofice taoiste au o semnificaţie cu totul deosebită. INN ŞI LANG sunt două contrarii care coexistă în permanentă, se condiţionează şi se întrepătrund, aşa cum reiese din fig. 5.

Niciodată IANG sau INN nu există singure, ci mereu împreună, chiar dacă una din ele se găseşte în cantitate foarte redusă; INN fără IANG sau IANG fără INN înseamnă moarte.

INN ŞI IANG se găsesc pretutindeni, în toate fiinţele vii şi în Univers, ca două forţe gemene,

opuse şi complementare. Perpetuarea lor în Univers este fără sfârşit.

INN este simbolul pământului, al nopţii, materiei, întunericului, frigului, golului, liniştii, repausului, feminităţii etc.

IANG este simbolul cerului, al zilei, energiei, luminii, căldurii, plenitudinii, zgomotului, mişcării, masculinităţii etc.

Omul, fiind plasat între cer şi pământ, împrumută <de la fiecare simbolurile respective: capul este IANG, trunchiul IANG ŞI INN, membrele inferioare INN, partea stângă a corpului IANÙ, iar cea dreaptă INN, partea anterioară INN, iar cea posterioară IANG.

Meridianele sunt: 6 INN şi 6 IANG.

Pentru elaborarea diagnosticului şi stabilirea planului de tratament, medicul tradiţionalist încaârează toate simptomele într-unul din cele două tipuri: INN sau IANG.

Deosebit de interesante sunt şi pictogramele acestor două categorii filosofice, concepute cu mii de ani în urmă.



Fig. *6*. Pictograma categoriei *IANG*.

IANG (fig. 6) este reprezentată printr-un zid de piatră (a), simbolul gândirii TAO, iar soarele (b) ca simbol al acţiunii pozitive.



Fig. 7. Pictograma categoriei *INN.*

INN (fig. 7) este reprezentată prin acelaşi zid de piatră (a) *9* un echer (*b*), o bucată de lemn (c) *9* traversată de un vierme (*d*), care reprezintă simbolul acţiunii negative (distrugere).

Armonia din Univers şi din corpul omului depinde de armonia celor două forţe. Perturbarea lor înseamnă boală, iar dispariţia uneia dintre ele moarte.

Energiile circulă de-a lungul unor canale invizibile numite MERIDIANE

Prin corpul omului sănătos energiile circulă în mod armonios, cu cea mai mare regularitate... Ele nu circulă la întâmplare, ci prin nişte canale, numite de vechii chineziâ*e hing*, iar de occidentali, *meridiane*[5]. În corpul omului există o vastă reţea

5 Nume dat de Georges Soulié de Morant (1878-1955), în analogie cu meridianele globului pământesc, care sunt tot nişte linii imaginare. Vorbind limba chineză, funcţionarul de bancă S. de Morant este trimis, la vârsta de 20 de ani, să lucreze în China, unde, după mai mulţi ani, este numit consul al Franţei la Şanghai. Fiind impresionat de succesele acupuncturii în tratamentele holerei (cu ocazia unei epidemii), se hotărăşte să urmeze cursurile de medicină tradiţională. Astfel, el va fi primul occidental care primeşte „Diploma de maestru-medic“ (1908). Reîntors în ţară, aduce cu sine numeroase documente care aveau să-i servească mai târziu la redactarea unor tratate de acupunctură. S. de Morant a practicat acupunctura şi a instruit numeroşi medici, dornici să-şi însuşească milenara metodă terapeutică. La propunerea Academiei Regale Suedeze’ S. de Klorant s-a aflat şi printre candidaţii pentru „Premiul Nobel“ pentru medicină. Protestele confraţilor săi din Franţa (că un nemedic nu poate primi acest premiu pentru medicină) l-au

de canale, care se leagă între ele. Meridianele prin care circulă energia long (de nutriţie) sunt în număr de 24 (câte 12 pentru fiecare jumătate de corp). Ele se numesc *meridiane principale*. Fiecare meridian principal are două trasee: unul intern, cu ajutorul căruia este în legătură directă cu organul pe care îl deserveşte, şi altul extern, cu sediul în piele. Fiecare meridian poartă numele organului cu care este în legătură energetică, excepţie făcând meridianele „Vase-Sex" şi „Trei focare". Ambele au legături energetice cu funcţiile organismului. Astfel, primul este în legătură cu funcţiile organelor genitale şi ale inimii, iar meridianul „Trei focare", cu funcţiile aparatului respirator, digestiv şi genito-urinar.

Cele 12 meridiane principale, perechi, sunt: meridianul *plămânului* (P), meridianul *intestinului gros* (IG), meridianul *stomacului* (S), meridianul *splină-pancreas* (SP), meridianul *cordului* (C), meridianul *intestinului subţire* (IS), meridianul *vezicii urinare* (V), meridianul *rinichiului* (R), meridianul *vasesex* (VS), meridianul *Trei focare* (TF), meridianul *veziculei biliare* (VB), meridianul *ficatului* (F).

În vechile tratate chinezeşti de acupunctură, meridianele purtau numele funcţiei organului căruia îi aparţineau, deoarece pe vremea aceea se punea accent numai pe fiziologia omului, nu şi pe anatomie. Acest fapt s-a datorit interzicerii, secole de-a rândul, a disecţiei cadavrelor. Abia cu instaurarea dinastiei Song (960 – 1126) disecţia

---

împiedicat să se numere printre prestigioşii laureaţi.

cadavrelor a fost permisă, ceea ce a prilejuit publicarea de cărţi nu numai cu conţinut fiziologic, ci şi medical. Până atunci cărţile medicale tradiţionale interpretau fiziologia de pe poziţiile principiilor TAO.

Vechii chinezi cunoşteau zece funcţii speciale şi patru generale, printre ele numărându-se funcţia de respiraţie, de evacuare, de digestie, de excreţie, de secreţie etc.

Tot de la vechii chinezi ne-a rămas şi o interesantă ierarhizare simbolică a meridianelor, menţionată şi ea într-una din ediţiile cunoscutului canon de medicină NEI-ÉTNG. Astfel:

— Meridianul *cordului* este *regele*; de buna sa funcţionare depind toate celelalte meridiane;

— Meridianul *plămânului* reprezintă *miniştri*; el guvernează toate energiile, care se ştie că se scurg prin piele, pe traseul extern al meridianelor;

— Meridianul *veziculei biliare* reprezintă *tribunalul*; prin funcţia sa va lua cele mai importante decizii;

— Meridianul *ficatului* reprezintă *statul-major*; prin funcţiile sale el va elabora toate planurile de apărare ale organismului;

— Meridianul *vase-sex este* stăpânul inimii, oferindu-i distracţii şi plăceri;

— Meridianul *splină-pancreas* este *centrul ce furnizează idei*;

— Meridianul *stomacului* reprezintă *depozitul energiilor alimentare*;

— Meridianul *intestinului subţire distribuie energiile* în tot corpul, după ce le-a extras din alimente;

— Meridianul *rinichiului* reprezintă *forţa*, rinichiul fiind organul care munceşte cel mai mult1;

— Meridianul *vezicii urinare* are funcţia subalternului.

Vezica înmagazinează urina, produs final al energiilor consumate.

Pe lângă cele 24 de meridiane principale, în organism mai sunt nenumărate alte meridiane, numite *secundare*, care au legături între ele şi cu meridianele principale. Dintre meridianele secundare amintim pe cele *curioase* şi *tendinomuscidare*. Dintre meridianele curioase, cele mai importante sunt: *Vasul de concepţie* (VC) (situat pe linia mediană anterioară a corpului, de la pubis până la barbă) şi *Vasul guvernor* (VG) (situat pe linia mediană posterioară, de la coccis la gingia superioară, după ce înconjoară capul). Aceste două meridiane – VC ŞI VG – constituie *mica circulaţie a energiilor*, în timp ce meridianele principale, *marea circulaţie*. Ele au rolul unei supape, intervenind numai la nevoie, pentru reglarea energiilor, ori de câte ori se înregistrează perturbări într-unul din meridianele principale.

Meridianele tendino-musculare sunt situate deasupra pielii, exact pe traseul meridianelor principale care, după cum spuneam, se află în piele.

Privind pictograma meridianului (*tehing*), ne vom da seama cum şi-au imaginat vechii chinezi acest canal invizibil. Pictograma este redată în fig. 8, în care sunt reprezentate:

— O furcă de tors, în care stau înfipte două

gogoşi de mătase, din care ies două fire (ambele simbolizează bipolaritatea energiei care circulă prin meridian şi succesiunea punctelor pe traseul său) (a);



Fig. *8*. Pictograma meridianului

1 în 24 de ore, în mod normal trec prin rinichi 1.500 – 2000 de litri de sânge, pentru a fi filtraţi.

— Un curent de apă între două maluri, el simbolizând scurgerea energiei prin meridian (acest simbol a sugerat unor autori ideea comparaţiei fluxului energiei prin meridian, cu influxul nervos sau scurgerea curentului electric) (*b*);

— Simbolul creşterii şi descreşterii fluxului energetic de-a lungul meridianului (c).

Din complexitatea acestor simboluri reiese cât se poate de clar că exprimarea lor printr-un singur cuvânt, pentru occidentali, este foarte grea. Cunoscutul autor francez J. Lavier propune, pentru denumirea meridianelor superficiale, cuvântul *peridrorul*, iar pentru cele profunde, *criptodrom2*.

Pe meridiane se găsesc anumite puncte care, stimulate (prin înţepături de ac sau masaj), pot ameliora unele boli

Cu mii de ani în urmă chinezii au observat că, ori de câte ori cineva se îmbolnăvea, anumite puncte de pe piele deveneau dureroase. Înţepând aceste puncte cu pietre ascuţite, cu aşchii de lemn

şi, mai târziu, cu obiecte metalice ascuţite, confecţionate din Tier, aur şi argint, obţineau ameliorarea anumitor suferinţe. Apoi pentru tratamentul copiilor, din cauza durerilor produse de rudimentarele ace, punctele au fost stimulate cu ajutorul masajului digital.

Vechii chinezi au mai remarcat că, ori de câte ori un organ se îmbolnăvea, deveneau sensibile sau dureroase mereu aceleaşi puncte. Unindu-le, ei au obţinut traseele externe ale meridianelor principale, pe parcurs descoperind şi pe cele secundare.

Pe întreaga reţea de meridiane principale şi pe cele două secundare (Vasul de concepţie şi Vasul guvernor) s-au descoperit aproape 800 de puncte, dintre care 100 fiind mai des folosite.

Secole de-a rândul acupunctura a fost practicată numai de *şamani* (medici-vraci), care au intrat în legendă pentru uşurinţa cu care localizau punctele. Se spune că *şamanii* percepeau fluxul energetic, emis de punctele active, cu ajutorul vârfului degetelor de la mână, pe care o plimbau pe piele, întocmai ca pe o antenă de detecţie.

Fiecare meridian are un număr fix de puncte, stabilit cu mii de ani în urmă şi rămas neschimbat până în zilele noastre. Punctele sunt situate în mici depresiuni ale pielii, prezente încă de la naştere şi persistând toată viaţa. Ele dispar numai atunci când pe locul respectiv au survenit modificări: bătături, cicatrice, tumori sau înlocuirea regiunii respective cu un grefon de piele.

Cele mai importante, din punct de vedere terapeutic, se găsesc la extremităţile membrelor, sub coate şi sub genunchi.

Pe piele se mai găsesc încă 400 de puncte, în afara meridianelor, numite de altfel puncte extrameridiane. Dintre acestea mai bine de jumătate se află localizate pe pavilionul urechii, folosite, aşa după cum spuneam, pentru acupunctura.

Suprafaţa unui punct nu depăşeşte 4 mm2, iar în profunzime are un orificiu prin care intră în piele, vase şi nervi.

După Dinier (1929), alţi doi medici, J. Niboyet şi Grall, demonstrează că punctele de acupunctura au proprietăţi electrice, printre care o rezistenţă electrică scăzută. Proprietăţile electrice au permis tehnicienilor să construiască aparate electronice, cu ajutond cărora punctele pot fi detectate cu cea mai mare precizie. În lipsa unor astfel de aparate, practicienii localizează punctele cu ajutorul unor măsurători şi repere anatomice.

Pe fiecare meridian se găseşte un număr fix de puncte, ele având acţiuni diferite: dispersie, tonifiere, transfer de energie dintr-un meridian într-altul etc.

Punctele se notează cu iniţială meridianului căruia îi aparţin, la care se adaugă un număr de ordine. Numărul 1 îl va avea întotdeauna punctul care se află. În locul unde începe traseul extern al meridianului. De exemplu, punctul şi: F este iniţială meridianului ficatului, iar 1, numărul de ordine al punctului pe acest meridian. Această numerotare a punctelor nu există în China. Pentru

chinezi fiecare punct poartă un nume în legătură cu topografia şi acţiunea sa, a căror traducere exactă în alte limbi este foarte dificilă. Cele mai multe denumiri, mnemotehnice, folosesc numeroase metafore, extrem de sugestive: „Întâlnirea miresmelor” (IG2 o), situat în apropierea aripilor nasului; „Primeşte lacrimile” (S4), situat sub ochi, pe marginea inferioară a orbitei. În lucrarea de faţă punctele sunt notate cu denumirea lor în limba chineză, după o traducere a lui S. de Morant, cât şi în mod clasic.

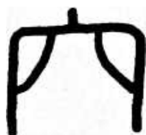


Fig. *9*. Pictograma punctului

Punctele se stimulează prin diverse mijloace: cu acul 1, prin masaj, moxa[6] [7], curent electric special[8], raze laser, câmpuri magnetice, vibraţii sonore[9], injectare de diverse substanţe (ser

6 Acele sunt confecţionate din oţel inoxidabil, aur si argint, lungimea lor variind între 1—10 cm şi chiar mai mult, iar’grosimea, între 0,^-0,3 mm. Se folosesc şi ace foarte mici, în forma unei pioneze, care se lasă înfipte, în anumite cazuri, până la o lună de zile.

7 Moxa este un tratament japonez (Kao în limba chineză). El defineşte tehnica folosirii căldurii locale prin arderea de frunze uscate de peliniţă (Artemisia vulgaris), modulate în forma unui cilindru foarte subţire. Unul din capete, aprins, se ţine deasupra punctului sau se aplică direct pe piele (mai rar). Din aceleaşi frunze uscate se mai fac mici sfere care, ataşate la capătul acului înfipt şi aprinse, îl va încălzi în profunzime, potenţând astfel acţiunea acupuncturii.

8 Primul care stimulează punctele cu ajutorul curentului electric este Sarladière, un medic din armata lui Napoleon, considerat şi părintele analgeziei prin acupunctură şi electropunctură.

9 J. Lamy stimulează punctele cu ajutorul sunetelor emise de un aparat special, prin intermediul unui vibrator punctiform, confecţionat din aur sau argint. Metoda numită fonoforeză foloseşte 12 note ale unei game cromatice, în cinci octave. Frecvenţele sunt imitate fa pragul urechii

fiziologic, vitamina C, Boicil etc.).

De la vechii chinezi ne-a rămas şi pictograma punctului (*Hsue*) (fig. 9), reprezentat printr-o cavernă care simbolizează locul de întâlnire al tuturor energiilor, o caracteristică a punctului activ.

Pe suprafaţa pielii sunt proiectate toate organele corpului

Şi acest principiu, ca de altfel şi restul celorlalte, este de neînţeles pentru occidentali. Cum de este posibil ca un organ să fie proiectat pe piele, printr-o linie imaginară, aşa după cum am văzut la descrierea meridianelor, sau sub forma unui punct? Datorită cărui mecanism proiecţiile respective devin sensibile sau chiar dureroase, ori de câte ori organul respectiv se îmbolnăveşte? Căror mistere se datorează posibilitatea proiectării intestinului gros pe membrul superior, a ficatului pe membrul inferior sau a veziculei biliare pe cap, trunchi şi membrul inferior? Care este mecanismul proiecţiei, sub forma unui punct, a inimii, plămânului, ficatului, ochiului, piciorului, degetelor etc., pe ureche, faţă, ochi (iris), nas, palmă, talpă? Deocamdată avem la dispoziţie explicaţiile medicinii tradiţionale chineze: toate aceste proiecţii ale organelor, sub formă de linie sau punct, sunt de natură energetică.

Existenţa unor zone dureroase, proiectate pe piele, cu ocazia îmbolnăvirii anumitor organe, este confirmată şi de medicina occidentală, denumită şi *medicina materiei*. La începutul secolului nostru,

---

umane; pentru a se evita agresivitatea ultrasunetelor.

neurofiziologul englez H. Head stabileşte pe piele anumite zone, care îi poartă numele, ce devin dureroase în caz de boală. Fiecărui organ bolnav îi corespunde o anumită zonă dureroasă. Folosindu-se de aceste observaţii,-E. Dicke1 şi W. Kohirausch2 au masat aceste zone dureroase şi nu mică le-a fost mirarea când au descoperit că suferinţa respectivului organ (în special durerile) a fost ameliorată. Aşa s-a născut *masajul,* de a acţiona de la distanţă, prin stimularea anumitor zone, asupra unui organ bolnav. Ulterior, zonele lui Head au fost stimulate cu ajutorul căldurii sau injectării locale de novocaină.

În practica medicală se întâlnesc destul de des boli care se manifestă sub forma unor dureri la distanţă de organul bolnav. Aşa, de exemplu, în boli de ficat se pot descoperi câteva puncte dureroase între omoplatul drept şi coloana vertebrală; în angina pectorală, dureri în gât, maxilar sau ceafa. Desigur că aceste dureri proiectate au un alt mecanism, în contextul fiziopatologiei moderne, în comparaţie cu cea tradiţională chineză, care, repetăm, ne spune că ele sunt proiecţii energetice ale organelor.

Această teorie a reflectării organelor pe anumite segmente de corp are o vechime respectabilă. Conform unei teorii filosofice foarte vechi, de reflectare a macrocosmosului în microcosmos, chinezii şi egiptenii considerau multe segmente ale corpului ca fiind locuri de proiecţie a întregului organism. Astfel corpul omului este miniaturizat pe faţă, nas, ureche, ochi

1 Maseză din Germania, care descoperă

masajul reflex (conjunctiv) în mod întâmplător, cu ocazia bolii sale: arterită obliterantă la membrele inferioare. Ea a reuşit să-şi amelioreze durerile cu ajutorul masării unor zone, la distanţă de membrele inferioare.

„Medic german care descoperă masajul reflex muscular (masajul concomitent al pielii şi muşchilor de dedesubt).

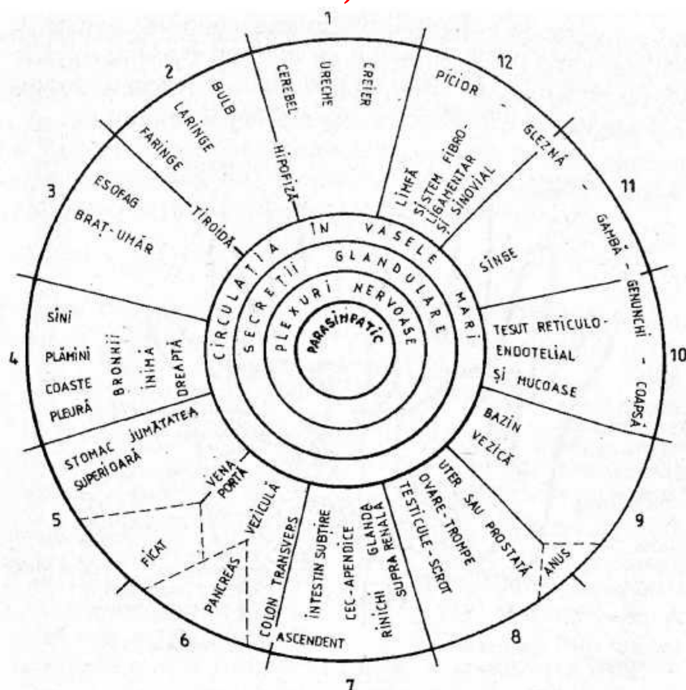


Fig. *JO*. Topografia irisului drept (după Gilbert Jausas).

(iris) [10](fig. 10), mână (fig. 11), talpă, spate etc. Cu excepţia irisului, toate organele sunt

---

10 Folosirea irisului (porţiunea colorată a ochiului) în scopuri diagnostice se face pentru prima dată în secolul' al XVII-lea, de către P. Meyens. Cel care pune bazele iridologiei modeme este I. Peczely (1822-1911). Metoda este foarte răspândită în ţările occidentale. Ea este folosită, deocamdată, numai în scopuri diagnostice, modificările de relief, de culoare, de structură fiind caracteristice pentru multe boli.

proiectate pe aceste segmente, sub forma unor puncte care devin sensibile când organul respectiv se îmbolnăveşte. Dacă aceste puncte sunt stimulate cu ajutorul acelor, se poate obţine, de la distanţă, ameliorarea unor suferinţe. Aşa s-a născut microacupunctura, o metodă terapeutică eficace în multe boli, mai ales dacă se asociază cu macroacupunctura. Folosindu-se de proprietatea punctelor de a deveni sensibile în caz de îmbolnăvire, putem chiar diagnostica organul care este în suferinţă. Stimularea anumitor puncte de pe unele segmente poate fi făcută cu ajutorul masajului, executat cu vârful degetului. O astfel de metodă este foarte răspândită în ţările Extremului Orient, cât şi în America şi Europa.

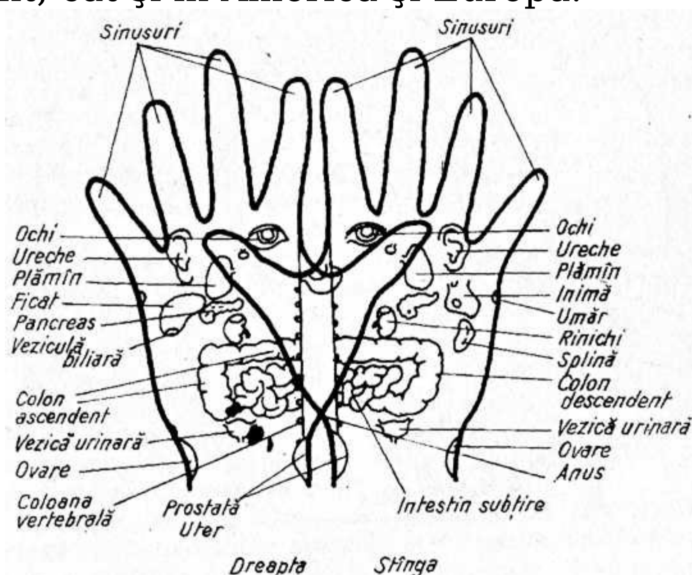


Fig. *11*. Proiecţia corpului în mâini (după Rahip Alan Dale).

Medicul japonez K. Hirata a stabilit, în anul 1913,12 benzi transversale pe pielea capului,

gâtului, trunchiului, membrelor superioare şi inferioare. Fiecare bandă transversală este locul de proiecţie al întregului organism. Un alt medic japonez, Masunaga, a observat că, în caz de îmbolnăvire, anumite zone de pe spate sau abdomen îşi modifică consistenţa la palpare. Zonele respective devin mai dure când suferinţa organului proiectat la acel nivel este produsă de un exces energetic IANG şi moi când îmbolnăvirea se datorează unui exces de energie INN. În funcţie de tipul energetic diagnosticat va fi şi manevra de masaj pe care o va folosi masorul: *dispersie* pentru tipul IANG şi *tonifiere* pentru tipul INN.

Repetarea anatomică a întregului organism pe diferite segmente ale corpului, cât şi bunele rezultate obţinute prin microacupunctură sau micromasaj vor constitui, probabil, într-un viitor nu prea îndepărtat, subiecte de cercetare. Explicaţia fenomenelor respective, spun deja unii oameni de ştiinţă, s-ar găsi în dezvoltarea embriologică a întregului organism. Ralph Alan Dale (S.U.A.) consideră că fiecare celulă are implicaţiile întregului organism şi, în felul acesta, s-ar putea spune că fiecare celulă ar putea fi un sistem de microacupunctură.

Viaţa se supune „Legii celor cinci elemente": apa-lemnulfocul-pământul-metalul, care se produc şi se distrug fără încetare

Această lege de bază a gândirii chineze, enunţată cu 5.000 de ani în urmă, se aplică şi azi în medicina tradiţională. Graţie acestei legi, numită şi „Teoria celor cinci mişcări6", s-au stabilit primele legi fiziologice şi patologice ale

medicinii tradiţionale chineze.

Conform acestei teorii, Universul este constituit din cinci elemente[11] [12]: *apă, lemn, foc, pământ, metal* Aceste elemente sunt într-o continuă mişcare, de producere şi de distrugere reciprocă. Echilibrul Universului este menţinut de aceste fenomene perpetue.

Producerea reciprocă a elementelor este cunoscută sub numele de *ciclul CHENG* (fig. 12).

APA (*Chwei*) a fost primul element, pictograma sa fiind alcătuită din cinci linii verticale. *APA* a produs *LEMNUL* (*Mou*). Explicaţia fenomenului: pădurile cresc numai cu ajutorul apei. Din pictograma apei a fost concepută (a crescut) cea a lemnului – cinci linii dispuse în forma unui copac.

LEMNUL, la rândul său, va produce *FOCUL* (*Hwo*). Explicaţie: focul se face numai cu lemne (la vremea aceea). Pictograma lemnului a „ars” şi ea, din copac nemairămânând decât trunchiul şi rădăcinile, ramurile desprinse arzând în poziţie verticală, îndreptate spre cer.

FOCUL, la rândul său, va produce *PĂMÂNT* (*Ti*). Explicaţie: cenuşa rămasă după arderea lemnului se va preface în pământ, din care va răsări o plantă, a cărei pictogramă este formată

---

11 Termen stabilit de Nguen Van Nghi, medic şi teoretician foarte cunoscut, cu domiciliul în Franţa. El susţine că termenul său este mai aproape de ideea mobilităţii, a schimbării celor cinci elemente (categorii).

12 India budistă cunoştea patru elemente: pământul, apa, focul si vântul, fiecărui element corespunzându-i 101 boli. Galen Claudius, medic şi filosof grec (131-201), distinge patru elemente: foc, apă, aer şi pământ.

tot din cinci linii, într-o altă dispoziţie.

PĂMÂNTUL produce *METALUL* (*Tehin*). Explicaţie: în fundul pământului se găseşte metal sub formă de minereu. Pictograma metalului este o mină în ale cărei galerii se vede minereul.

METALUL produce *APA*. Explicaţie: metalele prin topire devin lichide. După ce s-a ajuns la apă, ciclul se reia la infinit.

Distrugerea reciprocă a elementelor este cunoscută sub numele de *ciclul KO* (fig. 12).

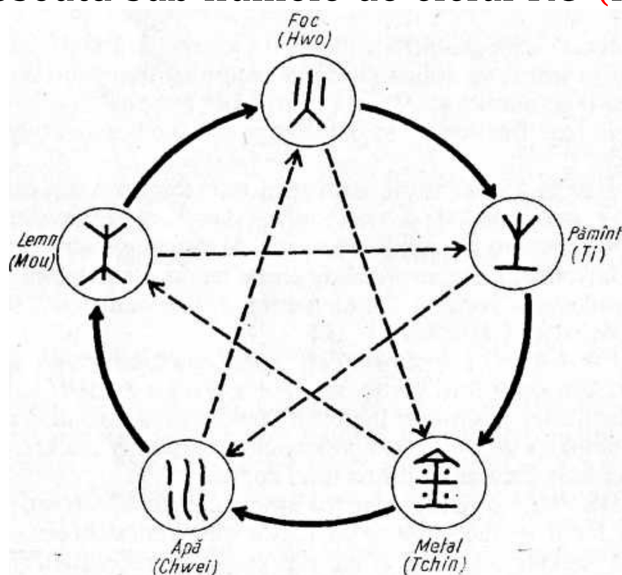


Fig. 12. Ciclul *Cheng* o) produce; ciclul *Ko* o) distruge.

Pentru a împiedica dominarea unui element de către altul, în vederea realizării unui echilibru perfect şi continuu, cele cinci elemente nu numai că se produc reciproc, ci se şi distrug. Astfel:

FOCUL va distruge (topi) *METALUL*. Explicaţie: metalul se topeşte numai cu ajutorul focului (temperaturilor înalte).

METALUL distruge *LEMNUL*. Explicaţie: lemnul se dislmge (taie) cu ajutorul instrumentelor confecţionate din metal.

LEMNUL distruge *PĂMÂNTUL*. Explicaţie: vegetaţia luxuriantă, pădurile cu mii şi mii de ani în urmă acopereau o mare suprafaţă a Chinei.

PĂMÂNTUL distruge *APA*. Explicaţie: apa de ploaie este absorbită de pământ.

APA distruge *FOCUL*. Acest fenomen nu mai necesită explicaţii! Mii de ani, chinezii au luat în consideraţie numai patru elemente: *apa, lemnul, Jocul* şi *metalul*, cel de al cincilea, *pământul*, având în schema timpului o poziţie centrală. La vremea aceea prin pământ chinezii înţelegeau patria, numită Imperiul de mijloc, ea susţinând cele patru elemente. Odată cu apariţia unor noi concepţii filosofice, pământul a fost proiectat la periferie, pe cerc, între foc şi metal.

După observaţii de secole, chinezii au adăugat fiecărui element corespondenţe şi analogii pe care le-au găsit în natură şi la om, aşa după cum reiese din tabelul I.

Tabelul I

Corespondentele şi analogiile celor cinci elemente

	LEMN	FOC	PĂMÂNT	METAL	APĂ
Anotimp	Primăvară	Vară	Sfârşit de vară şi	Toamnă	Iarnă.

			început de toamnă		
Culoare	Verde	Roşu	Galben	Alb	Negru
Organe de simţ	Ochi	Limbă	Gură	Nas	Urechi
Gust	Acid	Amar	Dulce	Picant	Sărat
Straturi ale corpului	Muşchi	Vase	Ţesut subcutanat	Piele şi pilozitate	Oase
Organe şi meridiane	Ficat Vezicula biliară	Inimă Intestin subţire Vase-sex Trei focare	Splină Stomac	Plămân Intestin gros	Rinichi Vezică urinară

Acest tabel este incomplet, deoarece mai pot fi adăugate şi alte noţiuni: puncte cardinale, climat, manifestări psihice etc.

Medicul tradiţionalist foloseşte cele două

cicluri pentru elaborarea diagnosticului şi stabilirea unui tratament corect, în funcţie de tulburarea energetică respectivă. Asociaţia tuturor noţiunilor menţionate n-a fost făcută la întâmplare, ci după îndelungate observaţii.

Fenomenele de producere sau distrugere reciprocă îşi găsesc corespondenţe în fiziologia tradiţională, de multe ori asemănătoare cu cea modernă, privind explicaţiile anumitor procese. Un exemplu: pentru medicul tradiţionalist hipertensiunea arterială este produsă de un exces energetic în meridianul rinichiului, care se găseşte împreună cu gustul sărat, pe coloana elementului apă. Şi pentru medicina modernă hipertensiunea, pe lângă alte cauze se datorează îmbojnăvirii rinichiului şi consumului exagerat de sare. Oare organul şi meridianul rinichiului cât şi gustul sărat au fost ele asociate la întâmplare elementului apă4?

Privind ciclul *KO*, de distrugere, se observă că apa distruge focul. Deci rinichiul, de pe coloana apei, distruge inima şi vasele, de pe coloana focului. Acest fenomen este confirmat şi de fiziopatologia modernă: hipertensiunea arterială (produsă de unele boli de rinichi şi de consumul exagerat de sare, de pe coloana apei) distruge inima şi vasele (situate pe coloana elementului foc).

Desigur, mai pot fi date şi alte exemple cu astfel de interpretări, pentru a demonstra logica „Legii celor cinci elemente”. Interpretarea tuturor fenomenelor este însă cu mult mai complexă, în cadrul gândirii tradiţionale chineze, fată de cea

prezentată, pentru care s-a făcut apel la anumite imagini şi expresii, în speranţa unei mai bune înţelegeri.

Sănătatea înseamnă scurgerea armonioasă a energiilor prin corp, iar boala, orice perturbare survenită în circulaţia lor

Din cele expuse până acum am văzut că sănătatea este condiţionată de echilibrul energiilor INN ŞI IANG, rezultat dintr-o scurgere armonioasă prin toate meridianele corpului. Sănătatea mai depinde, în mare măsură, şi de rezonanţa energiilor macrocosmosului cu cele ale microcosmosului uman. Ruperea acestor echilibre energetice va produce boala. Cauzele dezechilibrelor energetice, deci ale bolilor, sunt: energiile perverse cosmice, energiile perverse curioase, energiile psihice, energiile alimentare, oboseala, relaţiile sexuale exagerate, traumatismele, microbii, intoxicaţiile, ereditatea. Dintre toate aceste cauze, trei grupe sunt mai importante, şi anume: energiile perverse cosmice (ca vin din cosmos), energiile psihice (care sunt legate de om) şi energiile alimentare (care vin din pământ).

Energiile perverse cosmice (pentru medicina modernă, factorii agresivi externi) sunt: vântul, căldura, umiditatea, focul, uscăciunea, frigul. Tot aici mai pot fi încadrate energiile perverse curioase: frigul sau căldura prea mare, în contrast cu anotimpul respectiv, ca, de exemplu, o primăvară timpurie sau o iarnă cu zile neobişnuit de călduroase.

Energiile psihice (pentru medicina modernă,

stresurile zilnice) sunt prezentate de stările emoţionale: bucurie, mânie, spaimă, tristeţe, obsesii etc.

Energiile alimentare (pentru medicina modernă, abuzurile alimentare sau nerespectarea unui regim dietetic) sunt reprezentate de alimentele inadecvate pentru anumite organe: dulci, pentru splină şi pancreas, sărate, pentru rinichi etc.

Restul cauzelor pot fi încadrate într-una din aceste grupe. Până când boala devine manifestă, sistemul energetic de apărare al organismului intervine în mai multe etape. În prima fază a agresiunii externe organismul se apără cu ajutorul energiei *Wei*, care circulă prin meridianele superficiale (tendino-musculare). Dacă agresiunea continuă sau creste în intensitate, energia *Wei* nu mai poate face faţă şi dezechilibrul energetic se va extinde la nivelul meridianelor, care sunt localizate mai profund. În acest moment, pentru reechilibrarea energiilor vor interveni meridianele „Vasul de concepţie” (VC) şi „Vasul guvernator” (VG). Aceste meridiane sunt adevărate supape de siguranţă, atât pentru excesul de energie, cât şi pentru vidul de energie. Dacă nici cu ajutorul lor echilibrul energetic nu va fi restabilit, boala (dezechilibrul energetic) se va extinde la nivelul organelor interne. În această fază vor apărea şi primele semne evidente ale bolii.

Medicina energetică nu aşteaptă niciodată această ultimă fază, ci va interveni, prin diverse mijloace (acupunctură, masaj, gimnastică şi alimentaţie energetică), încă din primele faze. „A

aştepta apariţia bolii înseamnă să-ţi vină setea pentru a începe să sapi un puţ”, spune un vechi aforism chinez. Vechii chinezi considerau că numai un medic inferior se ocupă de tratarea bolilor deja apărute. Multă vreme, în China, medicii de familie îşi primeau onorariul atâta timp cât nu aveau de îngrijit niciun bolnav; de îndată ce un membru al familiei se îmbolnăvea, îi înceta şi onorariul!

Se observă deci că obiectivul major al medicinii tradiţionale este începerea tratamentului cât mai precoce sau chiar mai înainte ca boala să se fi produs. Pentru acest considerent, toate terapiile energetice, inclusiv presopunctura, sunt considerate profilactice1, eficienţa lor fiind maximă în stadiul funcţional al bolilor şi nu în stadiile tardive, când leziunea deja s-a constituit, într-o asemenea situaţie terapiile energetice pot influenţa, în cel mai fericit caz, unele simptome ca: durere, insomnie, febră.

1 China este socotită leagănul medicinii preventive sau „arta de a prelungi viaţa” (*Che Cheng*). Îmbolnăvirea era socotită ca o „tăiere a propriului trunchi” sau „răzvrătire împotriva propriei tale rădăcini.

DIAGNOSTIC ENERGETIC

Ori de câte ori a survenit îmbolnăvirea, v-aţi prezentat la medic, căruia i-aţi expus semnele bolii (simptomele subiective). Acesta, după ce v-a examinat, constatând anumite modificări la nivelul organului bolnav (simptome obiective), v-a mai prescris anumite analize de laborator, pentru elaborarea unui diagnostic cât mai precis. Acest

diagnostic reflectă modificările survenite la nivelul organului bolnav, în intimitatea celulelor sale. Tratamentul pe care vi l-a recomandat a urmărit refacerea integrităţii morfologice şi funcţionale a organului bolnav. Pentru aceste motive, o astfel de medicină se mai numeşte şi *medicina materiei*.

Dacă pentru aceeaşi boală v-aţi fi prezentat în cabinetul unui medic tradiţionalist, aţi fi observat că examenul său este diferit de cel al confratelui modern. Diagnosticul său ar fi exprimat dezechilibrul energetic depistat, iar tratamentul ar fi urmărit, prin mijloacele amintite, restabilirea sa. Pentru aceste motive, o astfel de medicină mai este numită şi *energetică*.

Un medic tradiţionalist se ghidează şi azi după cele patru criterii ale unui diagnostic corect, enunţate către sfârşitul ultimului mileniu, de către vestitul medic *Pien Tsio* (407 – 310 î.e.n.): 1 – *Wag* (a privi); 2 – *Ting* (a asculta); 3 – *Wen* (a întreba; 4 – Tsie1 (a luat pulsul). Trebuie spus că la acest ultim criteriu se mai încadrează şi palparea punctelor şi meridianelor.

În legătură cu examinarea bolnavului, iată ce se spune într-unul din capitolele cunoscutei opere NEI-KING: „Culoarea, pulsurile, simptomele formează un tot, întocmai ca vocea şi ecoul, rădăcina şi frunzele unui arbore...”

1 Părintele pulsologiei chineze este socotit *Bian* care ar fi trăit în secolul al V-lea î.e.n. Maestrul său *Zhang-Sang* i-ar fi încredinţat multe din „reţetele sale secrete”. Pulsologia diagnostică au mai practicat-o şi alte civilizaţii străvechi: Āyurvedică (Hindu) şi Unani (Iran). Mulţi

cercetători încearcă să explice pulsologia energetică apelând la „efectul Coandă”, enunţat după un îndelungat studiu al circulaţiei lichidelor prin conducte.

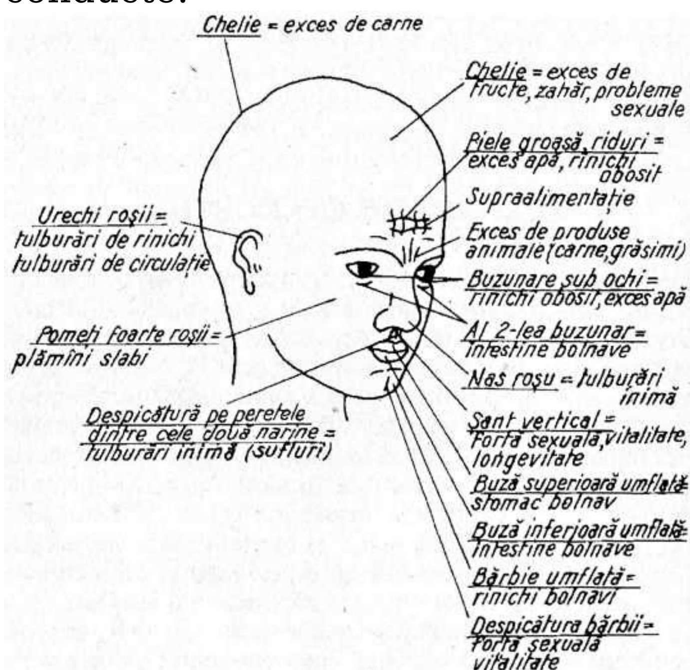


Fig. *13*. Semnele diagnostice ale feţei, după tradiţionaliştii japonezi (J. Rofidal).

Cu ajutorul *privitului* (*Wang*) se pot descoperi unele modificări morfologice la nivelul unor segmente ale corpului, aşa după cum se poate observa în fig. 13.

Cu ajutorul *ascultării* (*Ting*), medicul tradiţionalist interpretează din punct de vedere energetic vocea, respiraţia, tuşea, sughiţul, eructaţiile (râgâieli) etc. La acest criteriu se încadrează şi mirosul 1.

Cu ajutorul *întrebărilor* (*Wen*), medicul află cum a început boala, cum se hrăneşte sau se

odihneşte bolnavul. De o mare importanţă sunt şi relaţiile sexuale.

Cu ajutorul *palpării pulsului* (*Tsie*) se poate depista mult mai uşor dezordinea energetică din organism. Metoda cere

1 În tratatele vechi chinezeşti se descriu diverse mirosuri corporale cu valoare diagnostică.

foarte multă îndemânare, deoarece sunt 28 de forme de puls, fiecare reprezentând o anumită stare energetică a unui organ.

În legătură cu cele patru criterii de diagnostic, într-una din ediţiile NEI-KING se scrie: „Cel care cunoaşte boala prin privit este inteligent, prin ascultat şi miros perspicace, prin întrebări abil, iar prin palpare ingenios”.

Şi pentru vechii chinezi diagnosticul la copii era foarte greu de stabilit, deoarece nu se puteau folosi toate cele patru criterii amintite, *Wen* (a întreba) lipsind cu desăvârşire, iar *Tsie* (a lua pulsul) era foarte anevoios la vârstele mici. Pentru aceste considerente pediatria se mai numea şi Ya-Ko (specialitatea mută).

Diagnosticul energetic oglindeşte următoarele dezechilibre energetice: global (între energia ÎNN ŞI IANG, una din ele predominând întotdeauna în caz de boală), parţial (între diferite părţi ale corpului) şi local (la nivelul unui meridian). Şi în aceste ultime două cazuri, una din cele două energii va predomina în timp de boală.

CUM PUTEŢI DEVENI UN BUN PRESOPUNCTOR

9

După lunga călătorie pe urmele masajului,

iată-ne ajunşi la primul capitol practic al acestei cărţi: „Cum puteţi deveni un bun presopunctor”.

Mai înainte de a descrie manevrele acestei metode, la îndemâna oricui, pentru simplitatea lor, trebuie să cădem de acord asupra termenului ce le va defini. În literatura de specialitate se folosesc frecvent termenii de *acupressing* şi *akupressur*, ambii derivaţi din *acupuncture*! Considerăm ambii termeni inadecvaţi, întrucât metoda, după cum veţi vedea îndată, nu foloseşte acul, pentru a nu mai comenta şi celălalt nonsens, presiuni cu acul!

Suntem adepţii noţiunii de *presopunctură*, termen ce defineşte cel mai corect metoda: presiuni asupra punctului. Nu suntem de acord nici cu termenii de *digitopresură* sau *digitopunctură*, întrucât punctele pot fi masate nu numai cu degetul, ci şi cu unghia sau cu instrumente ocazionale, ca: baghetă de lemn sau de sticlă, stilou etc. Punctele vor fi masate, bineînţeles, cu capătul rotunjit al acestora.

Presopunctură poate fi executată de oricine, iar micromasajul chinezesc numai de către un specialist, el fiind ceva mai complicat, deoarece se adresează atât punctelor, cât şi meridianelor. Micromasajul se practică pe scară mare în China, atât de către masori, cât şi de acupunctori. Aceştia folosesc unul sau mai multe degete, unghia, cât şi instrumente speciale[13] [14].

---

13 Termenul derivă din latineşte (acuş = ac; punctum = punct), fiind creat de călugării iezuiţi care au făcut parte Jintr-o misiune ştiinţifică, trimisă în China de către Regele Soare (Ludovic al XIV-lea).

14 Cele mai folosite sunt: Yuan Tchen, o baghetă prevăzută cu o mică bilă de fildeş la unul din capete; ruleta chinezească, cu ajutorul căreia se masează meridianele, prin apăsare; sapecă,.o monedă metalică cu

În ambele cazuri (micromasaj şi presopunctură), spun specialiştii, cele mai bune rezultate se obţin cu vârful degetului sau cu unghia, deoarece la nivelul lor, energiile INN ŞI IANG sunt într-un echilibru aproape perfect. Datorită acestui fapt, transmiterea energiilor, în caz de exces sau vid, se face mult mai bine, mai ales dacă şi pielea va fi uscată. Unghia mai are o calitate, aceea de a fi un bun izolant electric, proprietate conferită de ţesutul comos din care este formată. Degetele de la picioare au şi ele aceleaşi calităţi, dar manipularea lor este imposibilă, fotuşi, unii masori din Extremul Orient masează punctele erotice cu degetele de la picioare, în speranţa unui rezultat optim[15].

Tehnica

Pentru un tratament de durată se impune *o convorbire cu bolnavul,* căruia i se va explica în ce constă metoda. Cooperarea sa are a deosebită importanţă pentru reuşita tratamentului.

Încăperea în care se va efectua tratamentul trebuie să fie spaţioasă, luminoasă, suficient de încălzită şi fără asistenţă publică.

---

un orificiu pătrat la mijloc, cu ajutorul căreia se apasă pe regiunea cu punctul respectiv; mai de lemn, de dimensiuni foarte reduse, cu care se loveşte regiunea pe care se află punctul; o lingură specială din porţelan, încălzită în apă fiartă, cu care se loveşte regiunea cu punctul respectiv.

15 în China antică piciorul femeii era considerat ca fiind partea cea mai secretă a corpului, fapt pentru care era ascuns vederii. De aici şi semnificaţia sa erotică. Din secolul al V-lea. apare moda piciorului mic şi deformat, pentru a cărui realizare, între vârsta de 4-8 ani, se foloseau bandaje strânse şi permanente. Pentru un asemenea picior, lung de 14 centimetri şi lat de 6 centimetri, se purtau pantofi în „corn de lună“. Aceste picioare deformate au inspirat secole de-a rândul pe poeţi, ele fiind „Nuferi de aur“, „Crini de aur“. Moda piciorului mic a dăinuit, în ciuda a numeroase legi severe, până în anul 1912.

Poziţia bolnavului va fi cât mai comodă, culcat sau aşezat, dar niciodată în picioare.

Persoana care execută un astfel de tratament va avea o poziţie cât mai comodă, cu ambele mâini libere şi, bineînţeles, curate.

Pielea pe care se află punctele respective trebuie să fie sănătoasă, orice erupţie, leziune, bătătură, cicatrice sau tumoare constituind unele din puţinele contraindicaţii ale presopuncturii. Tot o contraindicaţie o constituie regiunea care nu mai prezintă pielea iniţială, ci un grefon, chiar dacă a fost prelevat de la bolnavul respectiv.

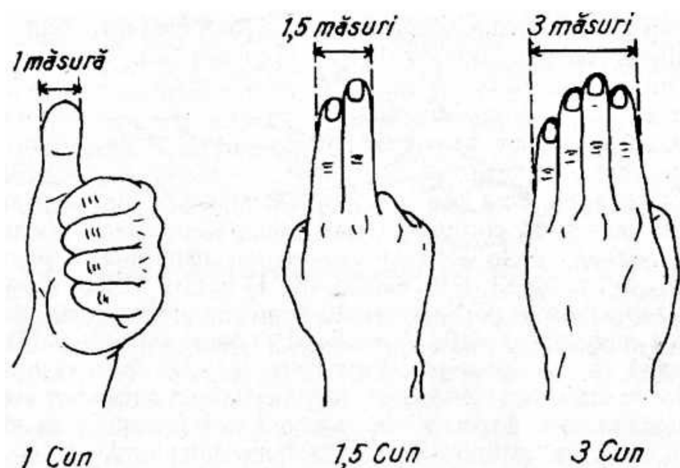


Fig. *14*. Unităţi de măsură: *Cun* (după autori chinezi).

Dacă toate aceste condiţii sunt îndeplinite, se poate trece la primul timp al presopuncturii, care constă în *reperarea* (*localizarea*) *punctelor*. Ea este mult uşurată prin faptul, că în carte sunt prezentate desenele schematice pentru fiecare boală cu menţionarea anumitor repere anatomice (oase, muşchi, tendoane) şi unele măsurători.

Pentru măsurători am ales o unitate de

măsură folosită pe scară mare în China, numită CUN. Aşa după cum se poate observa din fig. 1*4,1 CUN este egal cu grosimea degetului mare de la mâna bolnavului*; *2 CUN, cu grosimea degetelor arătător şi mijlociu, iar 3 CUN, cu grosimea degetelor arătător, mijlociu, inelar şi mic, lot de la mâna bolnavului*. *Pentru uşurarea măsurătorilor, grosimile respective vor fi transpuse pe o bucată de hârtie, care va Jî folosită pentru o asemenea operaţie*.

Pentru mai multă operativitate, în lucrarea de faţă, CUN-ul va fi denumit *măsură*.

După localizarea punctului, va urma *masarea acestuia*. Operaţia respectivă poate fi efectuată cu vârful degetului sau cu* unghia. În funcţie de indicaţie, un punct poate fi masat prin manevră de *dispersie* sau *tonifiere*.

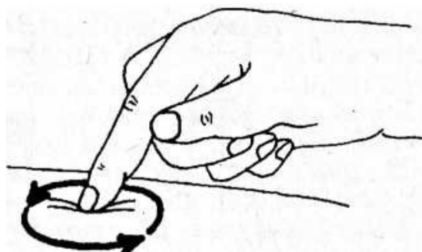


Fig. *15*. Manevra de dispersie executată cu vârful degetului.

Dispersia se va folosi în cazul suferinţelor provocate de un exces de energie1. Cu vârful degetului, din poziţie oblică (fig. 15), se masează sau se apasă prin înşurubare, în sens opus mişcărilor acelor de ceasornic, blând (uşor) superficial, fiecare manevra având o durată mare. O dispersie bine executată va fi urmată de înroşirea pielii, scăderea sensibilităţii şi tonusului

muscular local.

Tonifierea se foloseşte pentru bolile datorite lipsei de energie2. Această manevra se poate executa cu vârful degetului (fig. 16) sau cu unghia (fig. 17), ambele din poziţie verticală. Se va masa sau apăsa circular, în sensul de învârtire al acelor de



Fig. *16*. Manevra de tonifire executată cu vârful degetului.

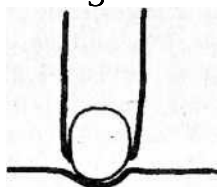


Fig. *17*. Manevra de tonifiere executată cu unghia.

1 Aceste suferinţe în termenii medicinii modeme poartă prefixele: hiper, poli, tahi (hipertonie, poliurie, tahicardie).

2 Aceste suferinţe în termenii medicinii modeme poartă prefixele: hipo, oligo „bradi (hipototnie, oligurie, bradicardie).

ceasornic, energic, profund, fiecare manevră având o durată scurtă. Tonifierea bine executată

va fi urmată de paloare, creşterea sensibilităţii şi tonusului muscular local.

Mulţi practicieni acordă importanţă numai forţei cu care se masează (slabă, pentru dispersie, şi puternică pentru tonifiere) şi nu sensului mişcărilor.

Pentru orice suferinţă vor fi masate ambele puncte situate pe cele două braţe ale meridianului respectiv, pereche.

Porţiunea de piele pe care se află punctele ce urmează a fi masate trebuie să fie uscată sau pudrată cu talc. Unii profesionişti folosesc esenţe de plante, cu efect stimulant, vaso-dilatator etc., în funcţie de scopul urmărit. Aceste esenţe aromate pătrund în piele în timpul masajului[16]. Se mai pot folosi, de asemenea, şi medicamente, care se vor încorpora în diverse lichide.

Durata unei şedinţe de presopunctură va fi de minute.

De obicei, în acest interval de timp dispare şi durerea de la nivelul punctului, semn că şedinţa poate fi terminată. În funcţie de caz, *se pot executa până la 3 şedinţe pe zi*. Se spune că 3 şedinţe de presopunctură, bine executate, valorează cât o şedinţă de acupunctura.

Presopunctură poate fi folosită fie ocazional,

---

16 Puterea de difuziune a esenţelor de plante prin piele era cunoscută încă din Evul Mediu. Se spune că răufăcătorii, care se adăposteau pe sub podurile Senei, ofereau trecătorilor naivi, spre vânzare, la preţuri derizorii, mănuşi. Mai înainte, însă, de a le proba, mănuşile erau bine îmbibate cu substanţe puternic mirositoare şi ameţitoare. în felul acesta unii clienţi ameţeau, în timp ce probau mănuşile, stare de care profitau aşa-zişii vânzători. Aceştia, efupă ce-şi jefuiau victima ameţită,- dispăreau.

sub forma unui tratament de urgenţă, fie sub forma unuia de durată. În cea de a doua circumstanţă se practică mai multe cure, în funcţie de boală. Între cure, se va păstra un interval de două săptămâni. O cură va cuprinde 10 – 15 şedinţe.

J.L. Lavier (Franţa) recomandă reducerea numărului de şedinţe primăvara şi toamna, deoarece în aceste anotimpuri transferul de energie în timpul masajului, se face mult mai uşor, energiile *Iong* şi *Inn* fiind în proporţii egale. Dimpotrivă, iarna şi vara, când diferenţa dintre cele două energii este mare şi transferul mult mai anevoios, se recomandă mult mai multe şedinţe. Pentru aceleaşi motive, timpul optim de efectuare a presopuncturii este dimineaţa şi spre sfârşitul după-amiezii. Niciodată nu se va masa imediat după masă. Tot J.L. Lavier ne mai spune că masajul punctelor este mult mai eficient în perioadele cu lună nouă sau plină.

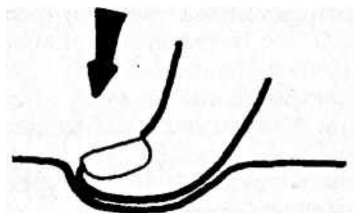


Fig. *18*. Manevra *Shiatsu* execu, tată cu pulpa degetului (după T. Namikoshi).

Presopunctura nu se aplică bolnavilor de inimă şi psihici gravi, subiecţilor prea slăbiţi sau obosiţi, celor în stare de ebrietate (cu excepţia manevrelor indicate pentru beţie şi menţionate la

capitolul „Alcoolism[17]), gravidelor în ultimele luni de sarcină.

Presopunctura este ineficientă dacă bolnavul a efectuat în trecutul foarte apropiat un tratament cu raze X sau a fost supus la examene radiologice, la tratamente cu cortizon, tranchilizante, hipnotice.

Dacă bolnavul nu suportă presopunctura, tratamentul se va întrerupe, urmând a fi reluat la o dată ulterioară.

Dacă pe parcursul tratamentului i se va face rău bolnavului, tratamentul va fi întrerupt imediat şi se va interveni de urgentă, apelând la manevrele indicate la capitolul, (Lipotimie

Manevrele Shiatsuindicate la anumite capitole, pot fi executate după metoda cea mai uşoară, T. Namikoshi. Această metodă, asemănătoare cu presopunctura, are o acţiune generală de echilibrare a energiilor şi una locală, de conversie a acidului lactic, responsabil de producerea contracturilor, în glicogen, în proporţie de 80%. În felul acesta Shiatsu contribuie la diminuarea oboselii, până la dispariţia sa totală.

Manevra constă din presiuni continue, cu pulpa degetului, pe punctul respectiv, timp de 5 – 7 secunde, după care urmează o pauză, de relaxare totală, de 3 – 4 secunde. Ambele manevre se execută succesiv, timp de 3 minute.

Profesioniştii japonezi prelungesc şedinţa până la o oră, în urma căreia durerile dispar

---

17! Termen japonez (shi = deget; atsu = presiune).

complet.

Presopunctura, cu răbdare1 şi corect practicată, poate fi de folos în foarte multe suferinţe, aşa după cum reiese din analiza statistică a cunoscutului profesionist american Pedro Chan: 75% rezultate pozitive în migrene, insomnii, dureri reumatice şi tulburări psihice minore, 65% în tulburările aparatului genital şi digestiv.

Impresionaţi de bunele rezultate, atât ale acupuncturii, cât şi ale presopuncturii, mulţi le consideră panacee[18] [19], renunţând fa remediile clasice. Subliniem din nou că ambele metode terapeutice obţin succese numai în stadiile funcţionale ale bolii. Odată leziunea constituită, ele rămân fără rezultat.

Ambele metode, judicios folosite, vă pot scuti de consecinţele nefaste ale unor medicamente. Mai degrabă un masaj bine efectuat pe mână, cap sau talpă, decât un pumn de antinevralgice şi somnifere şi riscul unei boli iatrogene.

GHID TERAPEUTIC

Şi acum, după ce tehnica presopuncturii a fost învăţată şi suntem siguri de aceasta, întrucât manevrele sale sunt foarte uşor de executat, să

---

18 „Răbdarea preface frunza de dud în mătase“, ne spune un proverb chinez.

19 Cuvântul derivă de la Panaceea, fiica lui Esculap. în antichitate medicii greci au pus sub protecţia sa plantele medicinale care aveau numeroase calităţi terapeutice, ca de exemplu: salvia, usturoiul, ceapa, varza etc. Acest termen a fost preluat şi de romani. Cu vremea, respectivele plante s-au numit pancicee (bune la toate). Termenul a intrat în vocabularul medical, definind astfel remediile cu calităţi multiple. Pentru a-i întări sensul, i s-a mai adăugat adjectivul „universal44.

vedem care sunt beneficiarii săi. Dar, mai înainte să-i prezentăm, cu riscul de a ne repeta, reamintim şi subliniem chiar că *presopunctura nu poate substitui tratamentul indicat de medic*. Ea poate fi folosită, însă, ca o metodă adjuvantă. Sunt, totuşi, aşa după cum se va vedea, şi suferinţe, desigur uşoare, care pot beneficia în exclusivitate de presopunctură. Dacă în asemenea cazuri presopunctura rămâne tară rezultat ea nu trebuie continuată şi nici consultul medicului

amânat.

Ca metoda să poată fi la îndemâna oricui, au fost alese punctele cel mai uşor de reperat şi totodată eficace. Fiecare punct, pe lângă notaţia clasică, poartă o anumită denumire, de cele mai multe ori în legătură cu topografia sau acţiunea sa. În felul acesta ele vor fi mult mai uşor memorate.

În lucrarea de faţă veţi mai găsi câteva capitole despre masajul anumitor puncte situate pe unele segmente ale corpului: talpa şi mâna. Pentru ca metoda să fie cât mai eficientă, în aceeaşi şedinţă se va masa punctul „clasic” de acupunctura şi unul din punctele situate pe talpă sau mână. În felul acesta rezultatele vor fi mult mai bune, întocmai ca macroacupunctura şi microacupunctura, efectuate simultan.

Aşadar, iată-ne în faţa părţii a doua a acestei lucrări – practica presopuncturii. Simpla lectură a primei părţi să fi fost oare un argument convingător, pentru a vă decide să recurgeţi la acest mijloc terapeutic atât de nenociv? Greu de

presupus un asemenea mare succes!

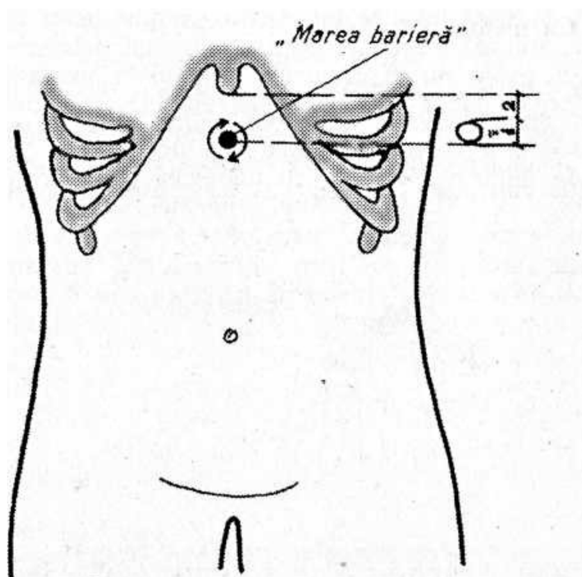
Şi totuşi, numai pentru această calitate merită să încercaţi, deoarece: „Un sfat când nu este rău, spunea Goethe, nu-l voi dispreţui”.

Unele persoane, nu prea multe la număr, în timp ce mănâncă vorbesc sau fumează, înghit aer. Se spune despre aceşti „mâncători” de aer că sunt bolnavi de *aerofagie*. Ei acuză, în special după mese, balonări, palpitaţii, un gol în capul pieptului sau un nod în gât, care dispare mâncând. Toate aceste senzaţii neplăcute se datoresc acumulării unei cantităţi mari de aer la baza esofagului, care va fi totuşi eliminat în afară, după un oarecare timp. Aerofagia nu trebuie confundată cu *aerogastria* (acumulare de gaze în stomac) sau cu *aerocolia* (acumulare de aer în intestinul gros).

De multe ori aerofagia poate fi un semn revelator pentru ulcerul gastric sau litiaza biliară (piatră la ficat).

Aerofagia poate fi totuşi evitată, dacă se vor respecta următoarele sfaturi:

— Mestecatul alimentelor să se facă cât mai încet posibil, evitând în acest timp orice conversaţie;



— Lichidele să fie consumate cu paiul;

— Să se suprime băuturile alcoolice, gazoase şi alimentele suculente;

— Interzicerea fumatului şi a mestecatului de guma;

— După fiecare masă repaus la pat, cu faţa în jos, timp de 30 de minute;

— Exerciţii permanente de respiraţie adâncă.

Pe lângă aceste măsuri, de un mare folos poate fi şi masajul punctului „Marea bariera".

VCi4 – (fig. 19), situat la 2 măsuri sub vârful osului stern – tonifiere.

Alte indicaţiih vărsături – *dispersie*; reanimare prin metoda Kuatsu – *lonifiere*.

Alcoolismul2

Când Pasteur spunea că vinul este un aliment, se referea, bineînţeles, la un consum moderat. Dacă la vremea aceea s-ar mai fi ştiut că licoarea lui Bachus conţine peste 250 de

substanţe, printre care numeroase vitamine, oligoelemente, enzime, acizi etc., i s-ar mai fi adăugat şi atributul de „medicament”.

Dacă un pahar de vin este binevenit la fiecare masă, un consum peste măsură se va răsfrânge, cu trecerea anilor, în mod sigur asupra sănătăţii, ciroza hepatică, *delirium tremens* fiind cele mai cunoscute consecinţe ale *alcoolismului* cronic.

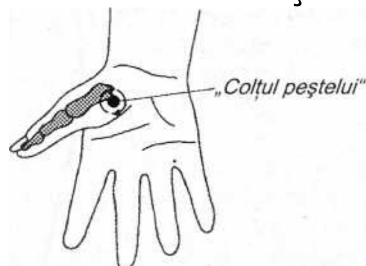


Fig. *20*

1 Se referă la îngrijirea altor boli prin masarea aceluiaşi punct.

2 Cuvântul alcool este de origine arabă, el derivând de la kohl. După unii autori ar deriva de la *al-gaoul*, cuvânt menţionat în Coran, care ar reprezenta substanţa ce „îmbată”, pe care o conţine vinul.

Cei mai mulţi asociază consumul de alcool ideii de distincţie, de plăcere, transformate cu vremea în obişnuinţă. Con-uimii de alcool peste măsură, fie şi ocazional, va goli „acumulatoarele” organismului ce întreţin forţa, reflexele, voinţa, moralul. Beţia, căci despre ea este vorba, devine, aşa cum spunea Seneca1, „o nebunie voluntară”.

Şi pentru asemenea ocazii, de nedorit, când, „omul a fost băut de vin442, medicina tradiţională

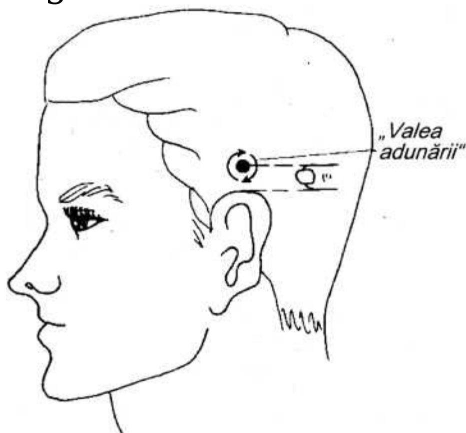
îşi are remediile sale, printre care *masarea următoarelor puncte*:

„Colţul peştelui” PO – (fig. 20), situat la baza degetului mare, pe palmă3 – Alte indicaţii: indigestie – tonifiere.

„Valea adunării” VBG – (fig. 21), situat la o măsură deasupra urechii – *tonifiere*.

Alte manevre – strângerea puternică a vârfului nasului sau apăsare puternică cu unghia în şanţul de pe vârful său; masaj tonifiant în jurul ombilicului (buricului).

Fig. 21



1 Filosof latin (4 î.e.n. – 65 e.n.).

2 Un proverb japonez spune: „Cu primul pahar omul bea vin, cu al doilea vinul bea vin, iar cu al treilea vinul îl bea pe om”.

3 în Extremul Orient delincvenţii beţivi sunt conduşi spre locul de „trezire”, ţinuţi strâns de mână, apăsându-se foarte puternic în acest punct, cu unul din degete.

Alergia

Alergia este un cuvânt care a intrat de mult timp şi în vocabularul marelui public. Nu de

puţine ori auzim în jurul nostru fraze ca acestea: „Nu mănânc ouă că fac alergie”; „Vă mulţumesc pentru flori, dar nu le pot duce acasă, deoarece sunt alergică la polen”; „Nu-mi prescrieri penicilină că era să mor dintr-o injecţie; medicul meu mi-a spus că sunt alergic la acest antibiotic”!

Dar ce este această alergie1, de care se tem atât de mult unii oameni? Este reacţia anumitor organisme la contactul repetat cu unele substanţe, numite *alergene*, care se găsesc în anumite alimente (ouă, carne, căpşuni, ciocolată etc.), medicamente (aspirină, piramidon, penicilină, streptomicină etc.), aer (praf de casă sau industrial, polen, insecte2, păr etc.).

Reacţia organismului faţă de aceste substanţe alergene este tradusă prin apariţia anumitor boli: astm bronşic, rinită alergică, eczemă, urticarie, şoc anafâlactic3 etc. Conform unei statistici recente, 20% din populaţia globului suferă sau este susceptibilă să se îmbolnăvească de alergie. Această cifră, deloc liniştitoare, se datorează creşterii numărului de substanţe alergene, odată cu impetuoasa dezvoltare a industriei, în special a celei chimice.

Cu toate că medicina modernă posedă un bogat arsenal terapeutic, până acum n-a fost descoperit medicamentul care să vindece această boală. Speranţe mari se pun în milenara acupunctură, ale cărei rezultate sunt mai mult decât satisfăcătoare. Tot mai multe statistici ne prezintă succese importante cu privire la tratamentul astmului bronşic, rinitelor alergice, eczemelor etc.

Cât priveşte mecanismul bolilor alergice, tradiţionaliştii încearcă să interpreteze textele vechi chinezeşti în lumina fiziologiei moderne. Astfel, edemul Quincke se datorează unui deficit energetic în meridianul ficatului, întocmai ca şi mâncărimea pielii (pruritul).

1 Termenul a fost creat de V. Pirquet, în anul 1905 (în 1. greacă: *allos* = alt; *ergein* = a acţiona).

„Alergia la insecte se datorează înghiţirii unor fragmente din corpul insectei sau veninului şi salivei introduse cu ocazia înţepăturii sau muşcării. Primul caz de alergie la insecte este consemnat în anul 2641 î.e.n., cu ocazia morţii unui faraon, din cauza unei muşcături de viespe.

Apare imediat după injecţie sau înţepătură şi se manifestă prin urticarie, sufocare (edem laringian), criză de astm. Şocul anafâlactic necesită un tratament de urgenţă.

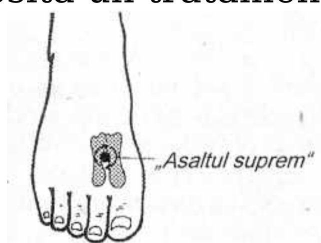


Fig. *22*.

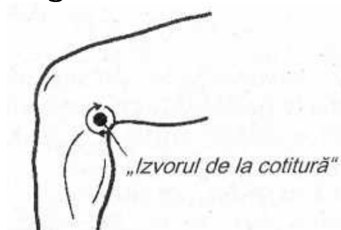


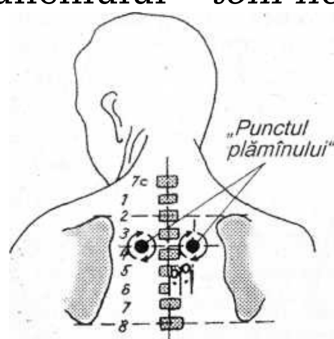
Fig. *23*.

S. de Morant recomandă pentru astmul bronşic, eczeme, edeme de natură alergică,

stimularea anumitor puncte de pe meridianul ficatului. În lipsa unui medic acupunctor, dacă veţi masa punctele de mai jos, s-ar putea să aveţi plăcuta surpriză de a vă ameliora boala alergică de care suferiţi. Merită, deci, să încercaţi următoarele puncte:

„Asaltul suprem „F3 – (fig. 22), situat pe faţa dorsală a labei piciorului, în unghiul format de cele două oase din prelungirea degetelor I şi îi *Ionifiere*;

„Izvorul de la cotitură” – Fg – (fig. 23), situat deasupra extremităţii interne a pliului de flexie al genunchiului – *toni fiere*.



Bolnavii cu astm bronşic vor stimula un punct special, denumit *„Punctul plămânului”* – Vl3 (fig. 24), situat pe orizontala ce trece printre vertebrele D3 şi D4, la 1,5 măsuri, de o parte şi de alta a liniei mediane posterioare – *tonifiere*.

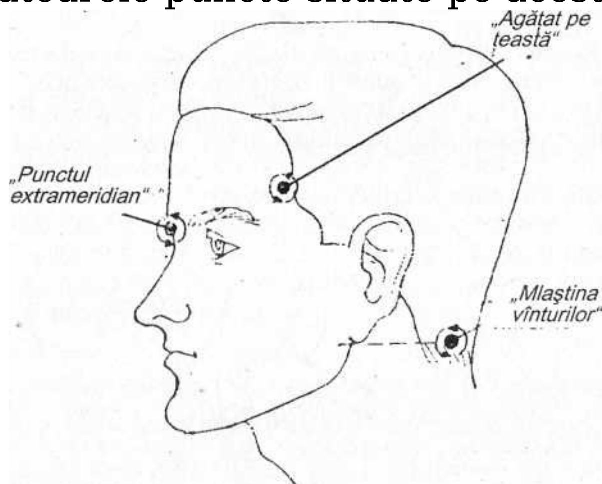
Ameţeala

Ameţeala este senzaţia de rotire a. capului, corpului sau obiectelor din jur, cu pierderea, de cele mai multe ori, a echilibrului. Destul de des, ameţeala este însoţită de greţuri, vărsături şi stare de rău.

Ameţelile pot surveni în ascensor, cu ocazia

pornirii sau opririi sale bruşte, sau când se priveşte de la înălţime. Spre deosebire de aceste ameţeli trecătoare, se mai întâlnesc ameţeli cu un caracter aproape permanent, în cadrul anumitor boli, ca: hipertensiune sau hipotensiune arterială, otite, labirintite, tumori cerebrale, artroză cervicală, intoxicaţii cu nicotină sau alcool. În boala Ménière, ameţeala, cefaleea, greţurile, vărsăturile, conform medicinii tradiţionale chineze, s-ar datora energiilor perverse.

Ce trebuie făcut dacă aveţi ameţeli? Pentru cele cu caracter permanent adresaţi-vă medicului, pentru a le descoperi cauza şi a le trata. Pentru ameţelile ocazionale folosiţi presopunctura. Întrucât ameţelile sunt produse de un blocaj energetic în meridianul veziculei biliare, masaţi următoarele puncte situate pe acesta:



„Agăţat pe ţeastă – VBŞ – {fig. 25), situat pe tâmple, în unghiul format de inserţia părului – *dispersie*.

Alte indicaţii: dureri de dinţi – dispersie.

„*Mlaştina vânturilor* VB20 – (fig. 25), situat pe orizontala ce trece pe sub lobul urechii, în scobiturile de sub protuberanţele *occipitale* – *dispersie*...

Acest punct este indicat în special pentru ameţelile care survin după un traumatism cranian*

— „*Punct extrameridian1* (fig. 25), situat între sprâncene – *dispersie*.

Alte remedii: masajul frunţii între sprâncene; infuzie de mentă, 2 – 3 căni pe zi.

Atenţie! Când ameţeala survine brusc şi este însoţită de dureri violente de cap, bolnavul va fi pus în repaus complet. Chemarea medicului se impune de urgenţă!

Angina pectorală

O durere care înspăimântă pe toată lumea este durerea din regiunea inimii. Şi, pe bună dreptate, deoarece în felul acesta debutează temutul infarct miocardic, care, se ştie, este una din cele mai frecvente cauze ale morţii subite. Dar nu toate durerile din regiunea inimii sau ale osului stern înseamnă infarct miocardic. Ele mai pot fi cauzate de unele boli de plămâni şi pleură (învelişul plămânului), nevralgii intercostale, traumatisme sau *angină pectorală*. Această ultimă boală, cum reiese şi din denumirea sa (în 1. latină: *angor* = durere, suferinţă; *pectus* = piept), se manifestă printr-o durere în piept (în regiunea inimii şi a sternului), de durată scurtă, 3 – 5 minute şi maximum 15 – 30 de minute.

Atenţie! Când durerea depăşeşte 30 de minute sau nu cedează la nitroglicerină,

medicament pe care cei mai mulţi îl poartă cu ei, în permanenţă, mai mult ca sigur că ne aflăm în faţa unui bolnav cu infarct miocardic acut. În acest caz trebuie chemat în mare grabă medicul. Până la sosirea sa, bolnavul va fi

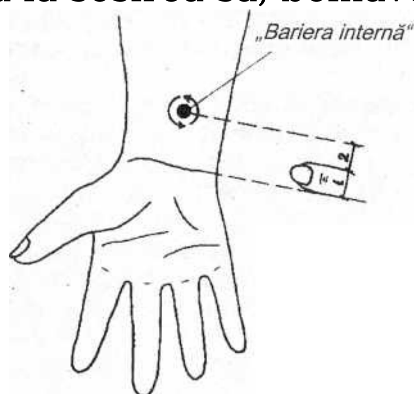


Fig. *26*.

Întins la orizontală, oriunde s-ar afla, în repaus absolut. Se poate da bolnavului unul din următoarele preparate: infuzie de flori de tei (6 linguri la un litru de apă); infuzie de păducel (o linguriţă de flori, frunze şi fructe, la cana de apă). Aceste infuzii pot fi folosite şi în scopuri preventive.

Până la sosirea medicului, mâinile bolnavului vor fi introduse, timp de 15 secunde, într-un vas cu apă caldă (40°C), la fiecare 5 – 10 minute.

De menţionat că durerea din angina pectorală poate ceda şi la repaus".

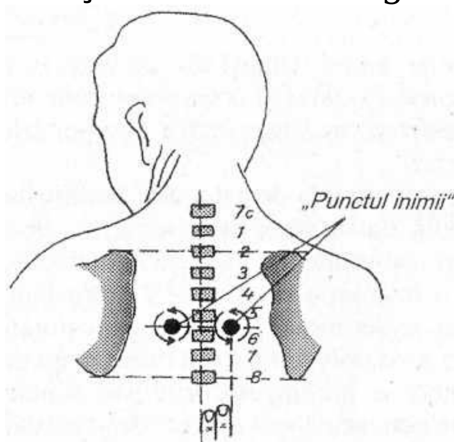
Durerea din angina pectorală se manifestă sub forma unei gheare, presiune în regiunea sternului sau a inimii, cu iradiere în umărul şi membrul superior stâng, pe marginea sa internă, până la degetul mic. Traseul durerii din angina pectorală este identic cu cel al meridianului

cordului.

Durerile din angina pectorală se datoresc lipsei de oxigen la nivelul muşchiului inimii. Acest fenomen se observă în special la bolnavii cu ateroscleroză, ale căror vase coronare (cele care irigă inima), ca de altfel şi celelalte, datorită îngroşării pereţilor, şi-au micşorat foarte mult calibrul. În felul acesta inima este

1.5

mai puţin irigată. Cu ocazia unui efort mai mare, este necesară o cantitate crescută de sânge, întrucât şi nevoile de oxigen ale



schiului cardiac cresc. Durerile anginoase mai pot apărea cu ziua creşterii bruşte a tensiunii arteriale, după expuneri la frig după un mers pe jos, pe distante mari.

Pentru medicul tradiţionalist durerile anginoase sunt pro3 de surplusul de energie din meridianul Vase-Sex, care trolează circulaţia sângelui şi automatismul inimir îndepărta acestui exces energetic va ameliora durerile.

Bolnavii care fac crize de angină pectorală

pot folosi sopunctura, pe lângă nitroglicerină sau alte medicamente cu une asemănătoare.

Un punct uşor de reperat este *„Bariera internă”* – VS6 – (fig. 26), situat la 2 măsuri deasupra mijlocului pliului pumnului – *dispersie*.

Acest punct se foloseşte foarte mult în analgezia prin acupunctura sau electropunctură.

Un punct nu tocmai la îndemână, dar eficace, este *„Punctul inimii”* Vi5 – (fig. 27), situat pe orizontala ce trece printre vertebrele Ds-Df „la 1,5 măsuri de o parte şi de alta a liniei mediane posterioare – *dispersie*.

Alte indicaţii: palpitaţii, astm bronşic – *dispersie*.

Chinezii antici cunoşteau această boală sub numele de *„boala gurii deschise şi a umerilor ridicaţi” 1*. Nici că se putea o altă descriere mai succintă a poziţiei adoptate de bolnav în timpul crizei.

Criza sau accesul de astm este manifestarea cea mai tipică a acestei boli. Ea survine, îndeosebi, în a doua jumătate a nopţii, când meridianul plămânului este în activitate maximă. Bolnavul prezintă o respiraţie sufocantă[20] [21], o presiune toracică şi sete de aer. Criza se termină cu tuse şi expectoraţie vâscoasă şi albicioasă. În mod obişnuit o criză durează 30 de minute, dar

20 Vechii chinezi tratau această boală cu acupunctura şi cu ouă de prepeliţă. Acest ultim tratament a fost „redescoperit^, întâmplător, în anul 1967, de către medicul francez J.C. Truffer. Aşa cum afirmă acesta, ouăle dc prepeliţă s-au dovedit eficace în foarte multe cazuri de astm bronsic şi rinite alergice.

21 în textele vechi chinezeşti se întâlnesc termenii shuan (sufocare) şi xia (mucozităţi).

sunt şi cazuri când se prelungeşte zile sau săptămâni. Această stare gravă este cunoscută sub numele de stare de rău astmatic.

Din punctul de vedere al medicinii tradiţionale, astmul bronşic este de două tipuri: *prin exces de energie la nivelul plămânilor*, caracterizat prin accese violente de sufocare, şi *prin vid de energie la nivelul plămânilor*, pe fondul căreia se pot instala crizele.

Astmul bronşic pune tuturor terapeuţilor probleme foarte greu de rezolvat. Dacă s-au făcut progrese în legătură cu stăpânirea crizelor de astm, până în prezent n-a fost descoperit niciun medicament care să vindece această cumplită boală.

Spre surprinderea multora, milenara acupunctura repurtează importante succese şi pe acest tărâm; dacă nu vindecări definitive, cel puţin rărirea crizelor, cât şi atenuarea intensităţii acestora.

Pentru bolnavii care nu pot beneficia de serviciile unui medic acupunctor, se recomandă presopunctura. Un astfel de tratament, cu răbdare şi corect aplicat, poate oferi plăcuta surpriză a ameliorării acestei suferinţe atât de dificile.



Fig. *28*.

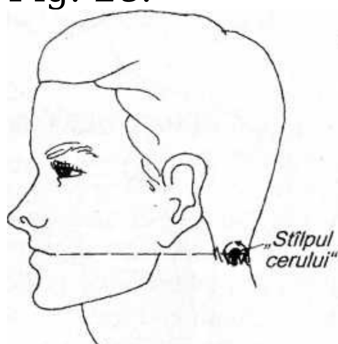


Fig. *29*.

Pentru astmul bronşic prin exces de energie se recomandă punctele:

„Mlaştina de un metru" Ps – (fig. 28), situat pe pliul cotului, în afara tendonului muşchiului biceps – *dispersie*.

Alte indicaţii; tuse, hemoptizie – *dispersie*.

„Stâlpul cerului" – Vio[22] (fig. 29), situat pe orizontala ce trece prin comisura buzelor, la o măsură de o parte şi de alta a liniei mediane posterioare *dispersie*.

Alte indicaţii: cefalee occipitală şi insomnie – *dispersie*.

Pentru astmul bronşic prin vid de energie se recomandă punctele:

* *„Atelier central"* Pl – (fig. 30), situat sub claviculă, la extremitatea externă a spaţiului îl intercostal – *tonifiere*.

„Perlă preţioasă1 VC31 (fig. 30), situat pe marginea scobiturii sternului – *Alte indicaţii*: fafingite, amigdalite

Criza de astm bronşic poate fi provocată de

---

22 După S. de Morant acest punct are acţiune asupra sistemului nervos vegetativ.

praful din casă, mucegai, polen, fulgi, consum de lapte, ouă, peşte, ciocolată, căpşuni, administrare de antibiotice (penicilina, streptomicina), frig, emoţii, efort fizic etc.

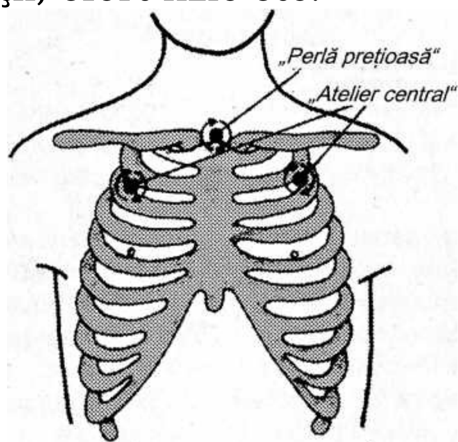


Fig. *30*.

În timpul crizei, fereastra camerei va fi cât mai larg deschisă, iar bolnavul va fi aşezat pe un scaun cu spătar, cu mâinile încrucişate la piept şi capul cât mai mult aplecat în faţă. Pot fi folosite şi următoarele remedii: frecarea spatelui cu un prosop muiat în apă caldă simplă sau tratată cu puţin oţet; aplicarea de cataplasme calde de fân pe torace; împachetarea picioarelor cu un prosop muiat în apa caldă simplă sau în infuzie caldă de levănţică şi oţet; băi fierbinţi la mâini şi la picioare (în apă poate fi pus puţin muştar); două ceşti de cafea concentrată băute una după alta.

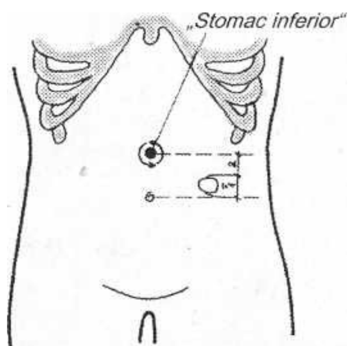
Presopunctura în timpul crizei:

Punctele: „Perla preţioasă”. „Atelier central” – *dispersie*.

Balonările

Medicii consideră un abdomen normal când

acesta, la palpare, este moale, suplu, elastic şi nedureros, iar la inspecţie, nici excavat, nici mărit de volum. Aceste caracteristici, în cazul anumitor suferinţe, nu se mai păstrează. Astfel, abdomenul este



dureros spontan şi la palpare în diaree, dizenterie, peritonită etc., iar mărit de volum, în prezenţa unei tumori, revărsat lichidian, ţesut grăsos din abundenţă şi acumulări de gaze în intestine. În acest ultim caz vorbim de *balonări*. Ele survin în boli de ficat, indigestie, colite, constipaţie etc.

Şi medicina tradiţională vorbeşte de balonări, pe care le consideră energii nocive care stagnează în intestine. Şi în acest caz dispersarea energiilor aduce cu sine ameliorarea suferinţei respective.

Masaţi un punct destul de eficace, denumit *„Stomac inferior"* – VCH) (fig 31), situat la 2 măsuri deasupra ombilicului (buric) *dispersie*.

Alte indicaţii: vărsături – dispersie.

Alte remediirlovitun uşoare, cu vârful degetelor, pe osul sacru, insistându-se pe locul unde acest os se articulează cu vertebra V lombară.

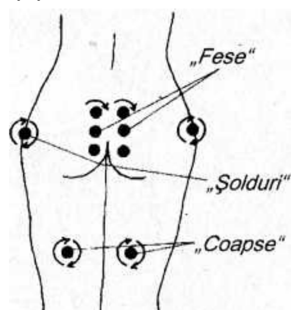
Celulita

De-a lungul unei vieţi, o femeie are trei mări probleme de rezolvat: ridurile, obezitatea şi *celulita*. Dacă primele două mai pot beneficia de unele mijloace terapeutice, în ultimă instanţă chirurgicale, celulita rămâne încă o problemă greu de rezolvat.

Această formă specială de obezitate, numită greşit celulită, întrucât nu este vorba de un proces inflamator, este prezentă la

90% dintre femei şi în foarte mică măsură la unii bărbaţi.

??



Femeia cu cei uliţă prezintă depuneri dizgraţioase de grăsime în anumite regiuni ale corpului: bazin, coapse, genunchi, glezne. Această grăsime poate fi moale şi nedureroasă la pipăit sau, dimpotrivă, dureroasă şi dură, pietrificând zona respectivă.

Printre cauzele celulitei se numără excesul de foliculină, unele boli digestive sau nervoase, deformări ale coloanei vertebrale, piciorul plat, consumul excesiv de medicamente diuretice etc.

Tratamentul celulitei este foarte anevoios, pe primul plan fiind depistarea şi tratarea cauzelor care au produs-o. Deosebit de eficace este şi tratamentul local, care constă din masaje

energice, mesoterapie1, electro terapie, aplicaţii calde de parafină sau nămol etc.

În ultima vreme se foloseşte acupunctura şi chiar presopunctura, manevrele celei din urmă metode trebuind să fie foarte energic executate.

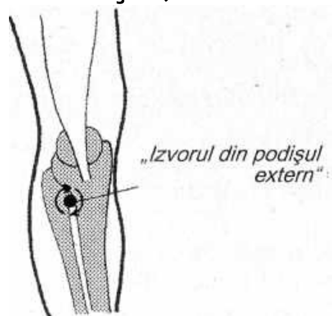
Fiecare localizare a celulitei îşi are punctele sale speciale:

pentru *celulita feselor* se masează cele trei puncte situate de o parte şi de alta a osului sacru

(fig.32):

pentru *celulita şoldurilor* se masează punctele situate pe faţa externă a şoldurilor, puţin deasupra regiunilor celor mai proeminente (fig. 32);

1 Metodă terapeutică nouă, descoperită în Franţa, în anul 1952, de către medicul M. Pistor. Ea constă din microinjecţii efectuate cu un aparat special, un multiinjector, de formă circulară, la care se adaptează 7 – 18 ace. Prin injectarea anumitor substanţe în unele regiuni de pe corp se pot trata diverse boli: nevralgii, artroze, bronşite, astm bronşic, insomnii etc.



pentru *celulita coapselor* se masează punctele situate în centrul feţelor anterioare şi posterioare ale coapselor (fig. 32); pentru *celulita*

genunchilor se masează punctele cunoscute sub numele *az „I*

tern”, situate în scobiturile de sub genunchi, pe feţele externe ale gambei, în locul de întâlnire al celor două oase: tibia şi peroneut (fig. 33).

Alte remedii: aplicaţii locale sub formă de comprese foarte fierbinţi (apă simplă, decoct de iederă, de frunză de viţă de vie); cataplasme calde (frunze de iederă) acoperite cu o flanelă); băi calde (apă simplă, decoct de frunze de iederă sau de pin); masaj local energice până la învineţirea pielii.

Colica renală

Survine după un mare efort, sărituri, în timpul unei călătorii cu motocicleta, căruţă, cu ocazia călăritului. Se caracterizează prin dureri violente, bruşte, în regiunea rinichilor (şale), ce iradiază în abdomen şi organele genitale externe. Uneori durerile pot fi însoţite de urinări frecvente, vărsături, balonări şi chiar stare de şoc.

Presopunctura:

punctul „Al treilea interval” (vezi Oboseala).

Alte remedii: comprese locale cu apă caldă sau sticle cu apă caldă (atenţie la arsuri); perna electrică, foehn local sau jet de apă caldă (atenţie la arsuri); băi generale fierbinţi până la ameliorarea durerilor, în timp ce bolnavul va consuma puţină apă minerală (această procedură este contraindicată bolnavilor gravi de inimă, de piele, cât şi vârstnicilor sau cu debilitate fizică).

Colica veziculară

Se caracterizează prin dureri vii în regiunea ficatului, ce iradiază în umărul drept sau în spate,

uneori însoţite de greţuri şi vărsături. Survine la bolnavii cu suferinţe biliare, mai ales după mese copioase.

Presopunctura:

Punctul „Mijlocul pieptului” situat pe osul stem, la mijlocul liniei ce uneşte cele două mameloane-dispersie şi punctul „Al treilea interval” dispersie (vezi oboseala).

Alte remedii; repaus la pat, comprese cu apă caldă pe regiunea ficatului (dacă bolnavul ne prezintă şi febră) sau cu apă rece sau chiar gheaţă dacă bolnavul prezintă şi febră).

În timpul crizei se va consuma infuzie de tei, de mentă, de sunătoare, de muşeţel, de mai să (reci).

Pentru greţuri o felie de lămâie.

Constipaţia

Viaţa sedentară, confortul, alimentaţia greşită, în sensul reducerii alimentelor celulozice sau a lichidelor, de teama obezităţii sunt factorii care au contribuit la creşterea frecvenţei acestei boli.

Omul sănătos are un singur scaun pe zi. Vorbim de *constipatie* când cineva are un scaun la câteva zile sau chiar zilnic, dacă este în cantitate redusă şi de consistenţă redusă. Nu pot fi socotite suferinde de constipaţie acele persoane care, în mod obişnuit, au un scaun la două zile, de aspect normal şi neînsoţite de alte fenomene.

Cei mai mulţi consideră constipaţia o suferinţă uşor de tratat, recurgând, astfel, la tot felul de laxative, purgative sau chiar clisme1, fără avizul medicului. O mare parte din medicamentele

folosite împotriva constipaţiei, cu vremea, irită colonul, în felul acesta agravând suferinţa, sau produc obişnuinţă, devenind astfel ineficiente.

Tratamentul ideal al constipaţiei este prevenirea sa. Acest deziderat poate fi realizat, dacă veţi ţine seama de următoarele sfaturi:

— Obişnuinţa scaunului la o anumită oră din zi, de preferat dimineaţa, când energia din meridianul intestinului gros este maximă (între orele 5 – 7);

— Plimbări pe jos, zilnic, câte 3 – 4 kilometri;

— Gimnastică şi masaj special, pentru întărirea muşchilor abdominali;

— În fiecare dimineaţă, pe nemâncate, se va bea câte un pahar cu apă călduţă;

— Regim alimentar bogat în fructe şi legume verzi şi sărac în dulciuri şi proteine.

Pentru medicul tradiţionalist constipaţia se datorează fie unui exces de energie IANG, fie unui exces de energie INN:

Constipaţia de tip LAN G este însoţită de un adbomen balonat şi zgomote caracteristice. Ea poate fi tratată prin masarea punctului „Marele fenomen” – S27 – (fig. 34), situat pe abdomen.

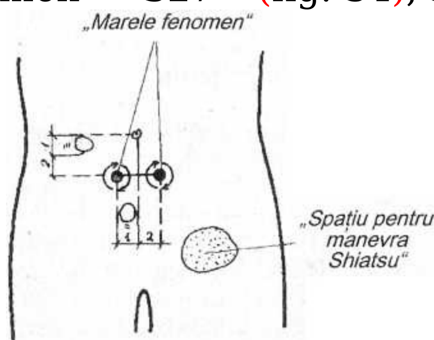
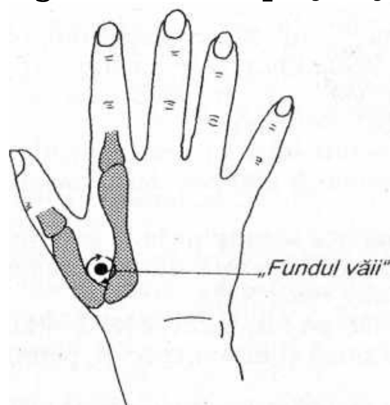


Fig. *34*.

1 Clisma sau clistirul a cunoscut o mare vogă în secolul al XVIII-lea. Medicul lui Ludovic al XI I-lea administra suveranului, în fiecare an, peste 200 de clisme. Metoda şi-a atins apogeul în timpul lui Ludovic al XIV-lea, care a suferit o viaţă întreagă de constipaţie şi fisuri anale.



Acest punct se va repera în felul următor: se va trasa sub ombilic un T inversat, ale cărui linii componente (verticală şi orizontală) sa echivaleze cu 2 măsuri. Punctele se găsesc exact la extremităţile liniei orizontale – *Ionifiere*.

Alte indicaţii: sportivi şi artişti, pentru fortificarea muşchilor abdominali.

Constipaţia de tip INN este însoţită de un abdomen moale. Pentru combaterea sa masaţi punctul *„Fundul văi"* – IG4 – (fig. 35), situat la unirea celor două oase din prelungirea degetelor mare şi arătător *Ionijiere*.

Pentru orice tip de constipatje se mai pot folosi următoarele manevre (fig. 34):

metoda Shiatsu – în partea stângă a abdomenului inferior (presiuni Shiatsu), timp de 3 minute, apoi după o pauză de alte 3 minute

bolnavul va bea un pahar cu apă sărată, după care va merge la toaletă. Această manevră se va executa în fiecare dimineaţă, mai multe zile la rând. Un asemenea procedeu, spun specialiştii japonezi, dă foarte bune rezultate:

— Lovituri blânde pe regiunea saerată, deasupra anusului.

Alte remedii: Automasaj abdominal cu palma sau cu vârful degetelor, începând de jos, din partea dreaptă, apoi în sus, până la nivelul coastelor, iar de aici în partea stângă, de unde se va coborî până în apropierea rădăcinii membrului inferior stâng. Acest masaj se execută stând culcat la orizontală cu faţa în sus. Bolnavul mai poate consuma infuzie de cicoare 3 – 4 căni pe zi/

De reţinut! Pentru o constipaţie survenită brusc şi însoţită de dureri abdominale, vărsături şi stare generală rea, adresaţi-vă imediat medicului. Mai mult ca sigur că vă aflaţi în faţa unei urgenţe medico-chirurgicale, cunoscută sub numele de *abdomen acul*.

Convulsiile

Convulsiile sunt contracţii involuntare şi prelungite ale unui grup de muşchi sau ale musculaturii întregului „corp, ceea ce impresionează anturajul bolnavului respectiv. În funcţie de boală, convulsiile sunt însoţite de numeroase alte simptome.

O cădere bruscă, precedată uneori de un strigăt, cu pierderea cunoştinţei, însoţită de convulsii generalizate, muşcarea limbii, pierderi de urină sunt semnele unei *epilepsii*.

O cădere bruscă, dar cu grijă, pentru a nu se

lovi, cu pierderea aparentă a cunoştinţei, fără emisii de urine, dar cu convulsii şi pierderea sensibilităţii, realizează tabloul clinic al unei *come isterice*.

Convulsiile mai pot apărea la gravide în ultima lună de sarcină, când acestea au prezentat în antecedentele apropiate, pe lângă o creştere a tensiunii arteriale, albumină în urină, cu ocazia controalelor periodice. Aceasta este *eclampsia*, un accident foarte grav, atât pentru gravidă, cât şi pentru fat.

Convulsiile se întâlnesc destul de des şi la copii, cu ocazia unor boli febrile, ca meningo-encefalite, gripă, amigdalite, intoxicaţii acute etc.

Toate convulsiile, indiferent de cauză, necesită un tratament de urgenţă. Până la sosirea medicului, una din persoanele din apropiere va aşeza bolnavul la orizontală, apoi îl va slăbi de strânsoarea hainelor. I se va introduce între dinţi o batistă îndoită de mai multe ori, pentru a nu-şi muşca limba. l! a nevoie, i se vor aplica lovituri uşoare pe obraz, cu batista muiată în apă rece.



Fig.


Fig. *37*.

Pentru convulsiile copiilor se folosesc împachetări în cearşafuri muiate în apă rece.

Iff Toate convulsiile, pot profita şi de presopune-l lllllltura, cel mai uşor punct de reperat fiind „Mc///

U *negustor*” (fig. 36). situat în apropierea unghiei degetului mare de la mână – *tonijiere*, llll Stimularea acestui punct poate fi efectuată şi prin strângerea energică a vârfului degetului mare.

Alte indicaţii: hemoragie nazală – loni/lere.

Alte rent Mii: strângerea puternică a vârfului.

Îl degetului de la mână (fig. 36); strângerea puternică a lobului urechii, în special pentru convulsiile: V copiilor (fig. 37).

De reţinut! Bolnavii de epilepsie trebuie poarte în buzunar o fişă medicală Său o bulătă de hârtie pe care să fie scris că suferă de această boală. Astfel, cel care îi va acorda primul ajutor să ştie; că este vorba de epilepse şi nu de o altă criză.

Crampele (cârceii)

Cine n-a auzit de *crampe* sau, cum li se mai spune în termenii medicinii populare, *cârcei*? Datorită lor sportivii ratează un concurs, iar înotătorii îşi pot pierde viaţa, dacă neînsemnatul incident survine departe de ţărm.

Ce sunt, de fapt, aceste crampe? Sunt contracţii violente ale unor fibre musculare, care sunt şi foarte dureroase, mai ales dacă se încearcă mobilizarea segmentului respectiv.

Crampele pot apărea la oricine în timpul somnului, la muşchii gambei sau ai labei piciorului, din cauza unei poziţii vicioase a membrului respectiv sau după un mers pe jos, pe

distanţe mari, într-o încălţăminte incomodă. În aceste condiţii crampele apar mai frecvent la persoanele cu varice, cu picior plat sau echin. Persoanele care consumă în mod abuziv medicamente diuretice sau decontracturante fac deseori crampe. Sportivii neantrenaţi sau neîncălziţi suficient înaintea concursului, înotătorii ce depun un efort mare într-o apă rece, bicicliştii care pedalează de pe o şa înaltă, toţi aceştia fac crampe. (Cârceii se mai semnalează cu ocazia debutului unor boli musculare sau neurologice.

Atenţie! Apariţia crampelor la o persoană de peste 40 de ani, în timpul mersului, şi dispariţia lor când aceasta se opreşte constituie un motiv serios de îngrijorare, deoarece măi mult ca sigur că este vorba de o boală a arterelor, cunoscută sub numele de *arterită*. Ea se întâlneşte în mod frecvent la bolnavii cu diabet zaharat şi ateroscleroză.

Medicul mâi poate descoperi şi alte cauze, ca de exemplu un deficit de potasiu, de sodiu sau de calciu în sânge. Deci, pentru crampele persistente sau care se repetă adresaţi-vă medicului, pentru a le descoperi cauza şi a le trata în mod corect.

Crampele survin în mod frecvent la anumite persoane care, datorită profesiei, supun la un efort continuu şi susţinut membrul inferior sau pe cel superior. Acestea sunt crampele profesionale întâlnite la dactilografi, violonişti, pianişti, dansatori.

Toate crâmpeie beneficiază, pe lângă masajul clasic, de acupunctura şi presopunctură.

Pentru crampele membrului superior se

recomandă stimularea următoarelor două puncte:

— *„Poarta vâlcelei”* – VS4 (fig. 38), situat la 5 măsuri deasupra mijlocului pliului pumnului – dispersie;

— *„Mlaştina de un metru”* – PE (fig. 38), situat la mijlocul pliului cotului, în afara tendonului muşchiului biceps – *dispersie*.

Pentru crampele membrului inferior se recomandă punctul *Cărarea munţilor”* – V57 – (fig. 39), situat la mijlocul feţei posterioare a gambei, în vârful V-ului format de muşchii posteriori ai gambei – *dispersie*.

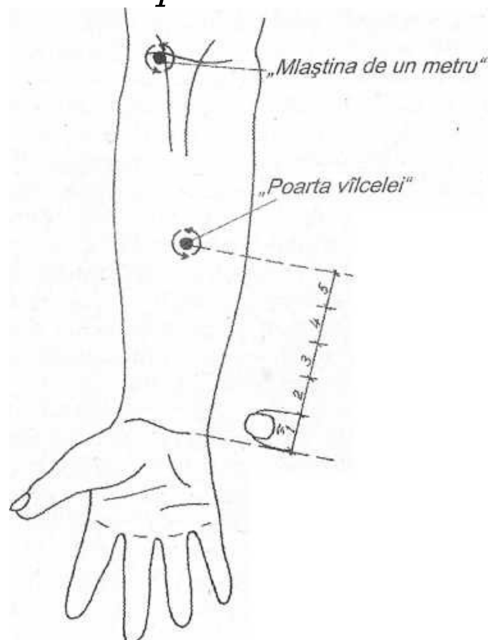


Fig. *38*.

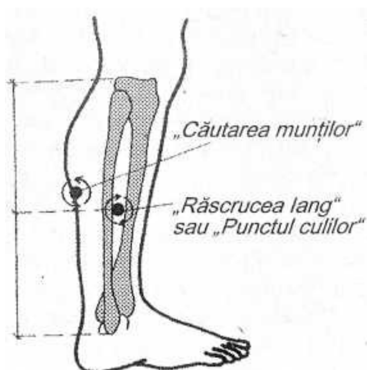


Fig. *39*.

Alte indicaţii: hemoroizi, fisuri anale – Pentru prevenirea crampelor şi oboselii membrelor inferioare se va folosi punctul *IANG"* – VB35 – (fig. 39), situat la mijlocul feţei externe a gambei, între vârful maleolei externe şi linia articulaţiei genunchiului – *tonifiere*.

Acest punct, cunoscut şi sub numele de *„Punctul* ciclilora fost folosit de soldaţii japonezi în ultimul război mondial, pentru a putea rezista istovitoarelor marşuri prin junglă. Ei stimulau punctul respectiv cu o moxă improvizată dintr-o ţigaretă aprinsă.[23]

— *Alte indicaţii*: sportivi şi artişti de circ – ionifiere.

Alte remedii: *Motion* regiunii respective cu gheaţă sau aplicarea unui obiect metalic rece sau o piatră.

Pentru cârceii membrelor inferioare: întinderea piciorului şi executarea unor mişcări bruşte, de flex le a labei piciorului spre gambă, de mai multe ori, apoi masarea uşoară a tendonului

---

23 Cui ii sunt muncitori asiatici sau africani, care lucrează cu ziua, pentru o remu- neraţie mică.

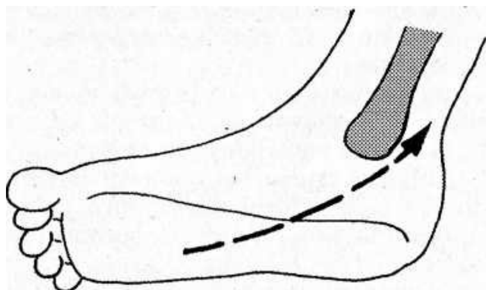
lui Achile, alternându-se cu ciupituri blânde de mai multe ori.

După dispariţia cârceilor, se recomandă băi calde la picioare.

Criza hemoroidală

Hemoroizii sau varicele rectului şi anusului ar trece, poate, neobservate, dacă nu s-ar ivi complicaţiile, dintre care cea mai frecventă este hemoragia. Hipocrate spunea despre hemoroizi că sunt o binefacere pentru om, deoarece pierderea de sânge, când ei se sparg, îi curăţă organismul.

Sângele provenit prin spargerea hemoroizilor nu se amestecă cu scaunul, ci, dimpotrivă, se depune la suprafaţa sa. Acest sânge este de culoare roşu-deschis, spre deosebire de cel provenit dintr-o hemoragie digestivă, care este negricios şi amestecat cu scaunul, care capătă aspectul de păcură. Apropo de sânge în scaun! în cancerul rectal sângele apare întotdeauna înaintea emisiei scaunului.



O altă complicaţie a hemoroizilor ce aduce pe bolnav la cabinetul medicului este şi tromboflebita hemoroidală, ea fiind cauzată de infecţii locale. În acest caz hemoroizii inflamaţi sunt împinşi în afară, formând o coroană roşie-vânătă, extrem de dureroasă, imobilizând bolnavul la pat. Aceasta

este criza hemoroidală, complicaţie pentru care medicina modernă recomandă pomezi şi calmante, supozitoare, băi de şezut etc.

Pe lângă aceste mijloace terapeutice puteţi folosi şi câteva din remediile medicinii tradiţionale:

masaj liniar, începând din scobitura anterioara a tălpii, apoi pe marginea sa internă, pe sub maleolă, pana deasupra sa (fig. 40). Un astfel de masaj se execută de 3 ori pe zi, fiecare şedinţă durând 3 minute; lovirea tălpilor bolnavului cu marginea palmei; sărituri repetate, în picioarele goale, pe pietrele de râu.

Aceste manevre uşurează circulaţia de întoarcere a sângelui care, în caz de infecţie, staţionează în venele hemoroidale.

Alte remedii: Comprese locale cu infuzie de muşeţel, călduţă sau cu apă simplă, rece; pungă cu gheaţă, cataplasme cu cartofi cruzi, raşi, cu frunze de soc bine spălate.

Diareea

Cum se manifestă *diareea*, toată lumea ştie: scaune numeroase, moi sau lichide, uneori însoţite de dureri abdominale, vărsături, febră, stare generală rea. Clauzele diareii sunt multiple, pe primul plan fiind greşelile alimentare, infecţiile microbiene, intoxicaţiile etc.

Cele mai multe din cazuri se rezolvă numai cu un regim alimentar adecvat; medicamentele, printre care antibioticele, sunt indicate, la nevoie, numai de către medic.

De necrezut, dar statisticile chineze consemnează bune rezultate şi în diaree cu

ajutorul acupuncturii, de multe ori chiar în dizenterie. Acest fapt nu pare atât de surprinzător dacă ţinem seama de relatările lui S. de Morant. Vestitul medic şi dipfomat francez a rămas uimit de „minunile” acupuncturii în tratamentul holerei, în timpul unei epidemii din China.

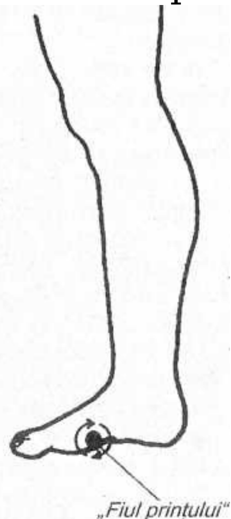


Fig. *41*

Încercaţi, deci, pe lângă tratamentul prescris de medic, şi presopunctura.

Pentru orice eventualitate este bine să reţineţi un punct special, situat pe meridianul splinăpancreas, al cărui vid energetic este „marele vinovat” de producerea diareii. Acest punct, denumit *„Fiul prinţului*” – SP4 – (fig. 41), este situat în scobitura de pe marginea internă a piciorului, aproximativ la jumătatea sa – *Alte indicaţii*: greţuri, balonări – *tonifiere*.

Alte remedii: regim alimentar – în primele 24 de ore zeama de orez (o lingură la 1/2 litru apă + 2 g de sare), infuzie de mentă (o linguriţă la o cană de apă). Din lichidele de mai sus se va

consuma zilnic, 1,5 litri.

Când scaunele se reduc şi starea generală se ameliorează, progresiv, în continuare se va consuma orez fiert şi mere rase, apoi brânză de vaci, pâine prăjită, carne slabă, pireuri de legume etc.

Se mai recomandă: infuzie de urzici, decoct de coajă de ceapă (îndulcite).

Pentru durerile abdominale se recomandă comprese locale cu apă caldă sau buiotă caldă.

Atenţie! Durerile abdominale pot şurvtii în: apendicita acută (dureri vii, localizate în partea de jos a abdomenului, în dreapta, însoţite de greţuri, vărsături, diaree şi febră); ulcer perforat (dureri vii încăpui pieptului survenite la un vechi bolnav de ulcer); ocluzie intestinală sau „încurcătură de maţeu (dureri insuportabile, însoţite de vărsături şi oprirea scaunului); pancreatită acută (dureri în partea superioară a abdomenului survenite după o masă copioasă); sarcina extrauterină (dureri în partea inferioară, paloare şi moleşeală); cistită acută (dureri în partea inferioară şi urinări frecvente); dizenterie (dureri, febră şi scaune diareice cu sânge) *

Deci, pentru durerile acute de abdomen se impune de urgenţă examenul medicului.

Durerea

O prezenţă zilnică în cabinetul oricărui medic este şi *durerea*. Această suferinţă, care nu scuteşte pe nimeni, de-a lungul unei vieţi, face parte integrantă din existenţa fiecărui individ. Din cele mai vechi timpuri omul a fost preocupat de alinarea durerilor, act pe care Hipocrate îl socotea

„operă divină”. Dar niciunul dintre numeroasele remedii folosite până acum, de la cele mai rudimentare[24] până la cele mai sofisticate, nu a reuşit să rezolve definitiv durerea. Se şi spune, de altfel, că „marea durere a terapiei durerii este însăşi terapia durerii”. Şi totuşi, ca urmare a progreselor realizate în domeniul neurofiziologiei şi al neurochimiei durerii, sinteza unui antidot extrem de eficace împotriva durerii se pare că a fost realizată în laborator. Acest succes s-a datorit în bună parte descoperirii substanţelor care provoacă durerea. Ele iau naştere la nivelul celulelor distruse cu ocazia unei lovituri, inflamaţii, contracţii violente, lipsei sau, dimpotrivă, abundenţei de sânge etc. Aceste substanţe ale durerii nu sunt altele decât clorura de potasiu, serotonina, histamina, bradikinina etc. Ele excită foarte puternic fibrele senzitive care transmit senzaţiile de la periferie – ce iau naştere cu această ocazie – la creier, unde sunt percepute sub formă de durere. Până la o anumită limită organismul se apără împotriva acestei senzaţii penibile, durerea, cu ajutorul a două substanţe numite *enkefaline*[25] şi *endorfine2,* fabricate în

---

24 Grecii antici „anesteziau“ bolnavii, în vederea unor intervenţii dureroase, aplicându-le pe frunte un peşte torpilă, care le provoca un şoc electric. Vestitul chirurg A. Paré amputa membrele răniţilor chiar pe câmpul de bătălie, după ce îi îmbăta zdravăn.

25 Au fost descoperite în Anglia, de către H. Hughes şi H. Kosterlitz (1974).

Au fost descoperite în Canada, de către o echipă de medici, în frunte cu Pome- ranz (1976). Endorfinele sunt de 200 de ori mai puternice decât morfina şi mult mai puţin toxice.

In Evul Mediu o rană se îngrijea cu cataplasme de slănină proaspătă şi untdelemn de măsline. Mai înainte, însă, vraciul rostea deasupra rănii

creier. Dar, din fericire pentru om, competiţia dintre substanţele durerii şi cele împotriva durerii va fi câştigată, până în cele din urmă, de ultimele. Am spus din fericire pentru om, deoarece durerea constituie un mijloc de apărare ai organismului, o „santinelă avansată”, cum o mai denumea filosoful francez H. Bergson.

Oamenii de ştiinţă au mai descoperit că organismul fabrică substanţe antidurere şi cu ocazia unor stimuli psihici. Aşa se explică dispariţia durerilor de dinţi de îndată ce ne aflăm în sala de aşteptare sau pe scaunul medicului stomatolog; frica de extracţie ne-a luat ca prin minune durerile. Tot aşa şi dispariţia durerii pe care un copil o acuză la nivelul degetului, în urma unei lovituri, de îndată ce mama a suflat3 peste locul cu pricina şi apoi l-a sărutat. Gestul ei de dragoste a contribuit la creşterea secreţiei de endorfine. Nu de puţine ori auzim spunându-se despre unii medici că-ţi „iau durerea cu mâna”, când consultă. Blândeţea cu care aceştia se apropie de bolnavi şi încrederea ce le-o conferă sunt factori psihici puternici, ce contribuie la fabricarea de substanţe antidurere.

Creşterea substanţelor antidurere să fie oare şi secretul sugestiei şi al autosugestiei, metode foarte mult folosite pentru combaterea durerii în tot mai multe ţări1?

Neurofiziologia durerii ne-a furnizat şi alte date. Fibrele ce transmit senzaţiile de la periferie

---

câteva cuvinte după care sufla puternic. Se spune că eroina Jeanne d’Arc, rănită fiind cu ocazia asediului oraşului Orléans, pentru a-şi arăta curajul şi „bărbăţia44, a refuzat ultima procedură.

spre centrii nervoşi superiori, unde sunt decodificate, sunt de două feluri: subţiri şi foarte numeroase la număr, cu o viteză mică de conducere (40 cm – 2 în pe secundă), şi groase, puţine la număr, dar cu o mare viteză de conducere (30 – 100 în pe secundă). Prin intermediul fibrelor groase creierul este informat mult mai repede de tot ceea ce se întâmplă la periferie. În felul acesta, în cazul durerii, va lua măsuri de anulare, la diferite niveluri, a transmiterii senzaţiilor dureroase de către fibrele subţiri. Din fericire pentru om, ca şi în cazul celulelor ce fabrică substanţele antidurere, şi fibrele groase se epuizează, transmiterea senzaţiilor periferice devenind deficitară. În felul acesta omul, percepând durerea, va lua măsuri de apărare împotriva agresorului.

Neurochimia durerii a mai descoperit că aspirina acţionează împotriva durerii, împiedicând formarea substanţelor durerii la nivelul celulelor distruse, iar piramidonul şi algocalminul, prin blocarea conducerii senzaţiei dureroase spre creier.

Neurofiziologii au adus mari servicii şi acupuncturii, descoperindu-i, pe baze ştiinţifice moderne, mecanismul său antidurere. Pomeranz, descoperitorul endorfinelor, a observat că aceste substanţe se produc în cantitate crescută şi cu ocazia stimulării prin acupunctura a unor puncte speciale de pe piele. Acelaşi fenomen are loc şi cu ocazia electropuncturii.

Alţi cercetători au demonstrat că prin stimularea continuă, în timpul anesteziei2 prin

acupunctura sau electropunctură, a anumitor puncte, se acţionează asupra fibrelor groase, care, aşa cum spuneam, au o mare viteză de conducere a senzaţiilor. În felul acesta senzaţiile acelor sau curentului de la periferie vor fi transmise mai repede la creier decât senzaţia durerii. În consecinţă, senzaţia dureroasă nu va mai ajunge la centrii superiori într-un spital din S.U.A., pentru combaterea durerilor cronice se folosesc cu mult succes psihoterapia, ergoterapia, relaxarea etc. Medicamentele împotriva durerii sunt cu totul excluse.

— Prima anestezie (mai corect analgezie, deoarece acupunctura nu suprimă decât durerea) cu ajutorul acupuncturii a fost realizată în China, în anul 1955, în Europa (Franţa) în 1971, iar la noi în ţară în 1972, la Bucureşti, de N.N. Gheorghiu şi Gr. Dragomirescu.

nervoşi pentru a fi percepută. Pentru a obţine un astfel de efect, stimularea punctelor trebuie făcută în mod continuu, în tot timpul anesteziei.

Ce ne spune medicina tradiţională despre durere? Conform liziopatologiei energetice, durerea se datorează acumulării şi stagnării, în anumite meridiane, a energiilor circulante. Un astfel de dezechilibru energetic se datorează mai multor cauze, grupate în două categorii: – externe şi interne. În grupa cauzelor externe, pe primul plan se situează frigul sau căldura prea mare, iar în a celor interne, dereglările psihice şi alimentare.

Durerile de cauză externă sunt întotdeauna acute, ele beneficiind de un masaj superficial. Cele

de cauză internă au un caracter cronic şi beneficiază de un masaj profund.

Pentru medicul tradiţionalist, durerea poate fi de tip energetic INN sau IANG.

O durere de tip energetic IANG are următoarele caractere: apare sub formă de înţepături, torsiuni, curent electric, îmbrăcând întotdeauna un caracter acut. Ea este mai frecventă în timpul zilei, se agravează la mişcări, presiune, căldură locală şi se ameliorează la frig.

Durerile de tip IANG se tratează prin manevre de.

O durere de tip INN este uşoară, suportabilă, aproape permanentă. Ea se manifestă mai ales noaptea, se agravează la frig şi se ameliorează la căldură, mişcare şi presiune locală.

Durerile de tip INN se tratează prin manevre de

Acupunctura este un mijloc extrem de eficace împotriva durerii, fapt pentru care i se mai spune şi „terapia durerii”. În lipsa unui medic acupunctor şi dumneavoastră vă puteţi trata durerile, făcând apel la presopunctură1. Pentru cei interesaţi, în următoarele pagini sunt expuse cele mai des întâlnite dureri, ce pot beneficia de un astfel de tratament. Pentru reuşita sa veţi folosi manevrele indicate, ţinând seama de caracterul energetic al durerii, descris mai sus.

Înainte de a vă prezenta durerile cele mai frecvent întâlnite, reamintim că tipul energetic al acestora poate fi stabilit şi de dv; în funcţie de caracterul lor se va folosi o manevră sau alta.

1 Autotratamentul durerii se pactică pe scară

mare în China. Manevrele respective se învaţă încă de pe băncile şcolii. Toţi copii sunt învăţaţi să se prezinte la medic, dacă durerea nu se ameliorează cu ajutorul micro masaj ului.

Anusul, porţiunea prin care intestinul gros se deschide în afară, este dureros în următoarele împrejurări: fisuri anale (crăpături roşietice, de cele mai multe ori însoţite de pierderi de sânge în cantităţi mari, dispus la suprafaţa scaunului), eczemă (jenă dureroasă, mâncărime şi zemuire locală), viermi intestinali (mai mult o jenă decât durere), prolaps rectal (ieşirea mucoasei intestinului gros în afară). Hemoroizii devin dureroşi numai atunci când se complică (flebită hemoroidală).

Când durerile anale sunt însoţite de hemoragie şi sângele apare înaintea scaunului, ne vom gândi la un cancer rectal sau anal.

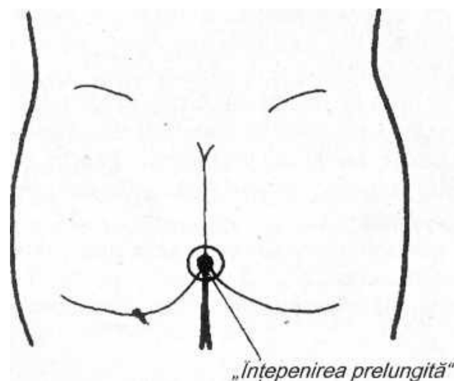
Cei mai mulţi dintre aceşti bolnavi sunt veşnic constipaţi, deoarece, din cauza durerilor, evită să meargă la toaletă.

Nu încape nicio îndoială că pentru orice durere anală, mai ales persistentă şi însoţită de alte fenomene, trebuie să vă prezentaţi la meaic, ceea ce nu vă îmi piedică să folosiţi şi presopunctura.

Punctul cel mai uşor de recuperat este denumit *„Înţepenirea prelungită”* VGJ – (fig. 42), situat la extremitatea inferioară a şanţului interfesier, exact sub ultimul segment al coloanei vertebrale, numit coccis.

Alte indicaţii: dureri de coccis, hemoroizi

dispersie; impotenţă sexuală – ioni fiere.

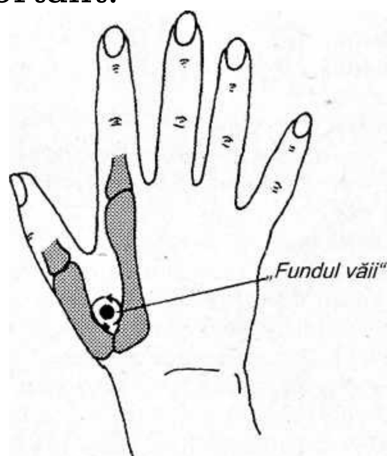


Poate să spună cineva că nu ştie din proprie experienţă cum se manifestă o durere de cap? Cine n-a fost niciodată obosit? Cine n-a suferit de guturai, de gripă sau de indigestie? Din cortegiul de simptome ale acestor boli atât de răspândite, cefaleea este nelipsită. Durerea de cap, pentru care „tot timpul se boleşte", aşa cum ne spune o zicală românească, este prezentă, de asemenea, în mai toate bolile febrile, intoxicaţii, anemii, tulburări de vedere, hipertensiune arterială, artroză cervicală, tumori cerebrale etc.

De multe ori, anumite caractere ale durerii pot fi criterii importante de diagnostic. Aşa, de exemplu, o durere de cap difuză în timpul zilei este specifică neurasteniei, pe când cea nocturnă, unei tumori cerebrale. O durere de cap însoţită de febră, vărsături, înţepenirea cefei este tipică pentru meningo-encefalite.

Cei mai mulţi consideră durerea o suferinţă banală, uşor de tratat, mai ales că pot cumpăra de la farmacie, fără restricţie, tot felul de antinevralgice. Este această atitudine cea mai corectă? NU, deoarece medicamentele respective, ameliorând durerile, pot masca boala de fond

care, temporizată, se va agrava. Desigur că durerile de cap se vor trata numai de către medic, eliminarea cauzei fiind obiectivul cel mai important.



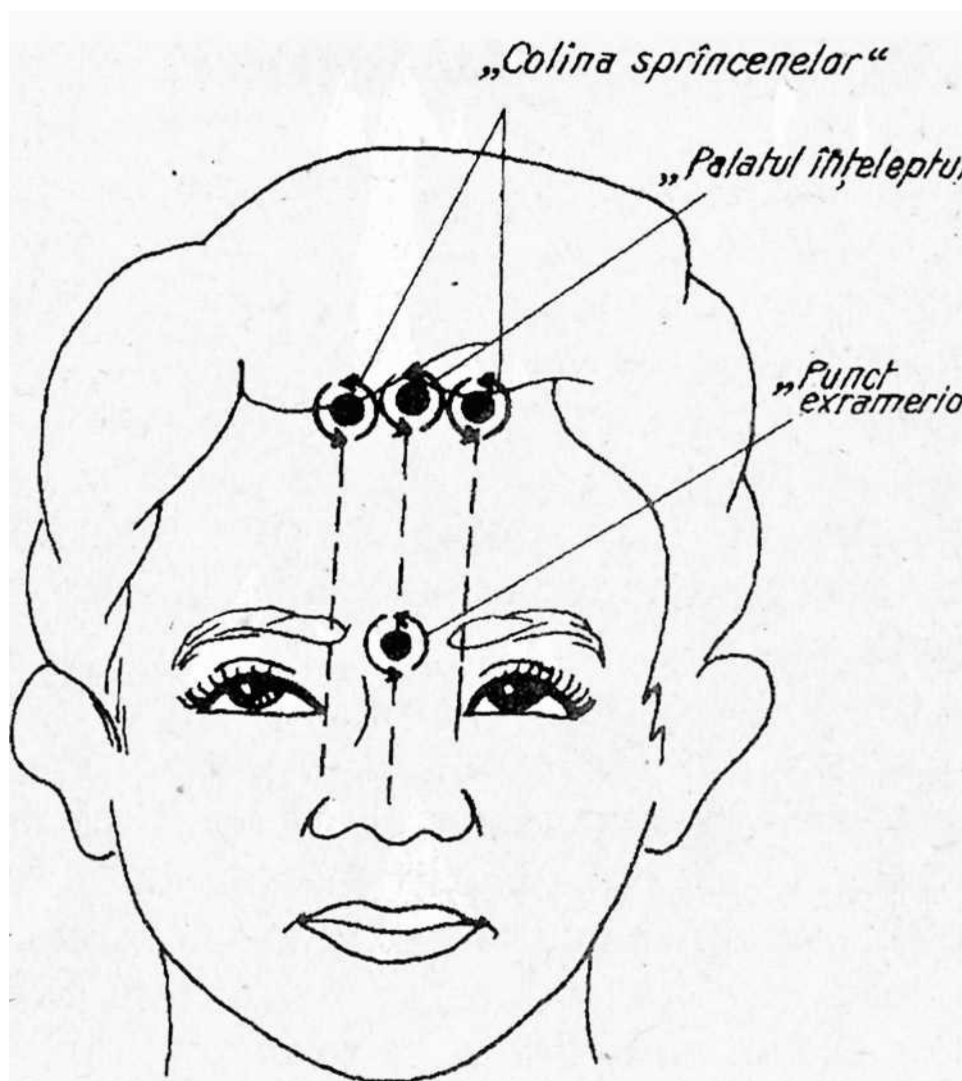


Fig. *44*

Printre marile succese ale terapiei cu ace se înscrie şi durerea de cap. De multe ori şi presopunctura, corect practicată, vă poate fi de mare folos, apre convingere, încercaţi, la nevoie, următoarele puncte:

§ *Fundul văii* §§ IG4 – (fig. 43), situat, la un rea celor două oase din prelungirea degetelor

mare şi arătător de la mână; pe veriicaia ce trece prin extremitatea internă a sprâncenelor, ia locul său de unire cu pielea păroasă a capului.

Mie indicaţii: sinuzita frontală –;

* „*Pălaliil înţeleptidui*” VG03 – (fig. 44), situat pe verticala dusă prin mijlocul nasului, la unirea sa cu pielea păroasă a capului.

4M insomnie fg *dispersie*; *trac*, obo seală – /om/îerc:

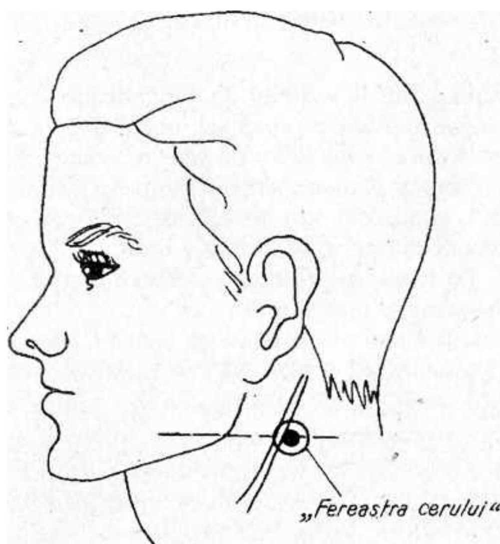
11, Mil: *extrameridian* 1 (fig. 44), situat între sprâncene.

Alte remedii: compresse locale cu apă rece sau cu infuzie rece de mentă (8 linguri la un litru de apă).

Durerea de ceafă

Una din cauzele cele mai frecvente ale durerilor de ceafa o constituie atitudinea vicioasă şi de lungă durată a capului şi gâtului, adoptată în diferite ocazii: condusul automobilului pe distanţe, mari, vizionarea unui spectacol în condiţii incomode, pictarea unui plafon etc. În aceste situaţii durerea se datorează contracturii îndelungate a muşchilor cefei.

După vârsta de 40 de ani, durerile de ceafa se datoresc, în cea mai mare parte, unei artroze cervicale. În acest caz durerile sunt mai accentuate dimineaţa la sculare şi seara, după o zi obositoare. Unii bolnavi se mai plâng de ameţeli, cefalee şi chiar vărsături.



Durerile de ceafa mai pot fi întâlnite în tuberculoza vertebrelor cervicale, spondilită anchilopoetică, discopatie cervicală, cancer vertebral sau la vârful plămânului, luxaţii cervicale, coastă cervicală supranumerară etc.

Iată, deci, că diagnosticul unei dureri cervicale nu este un lucru tocmai uşor. Cât priveşte tratamentul, el va fi numai de competenţa medicului.

O metodă de presopunctură:

vă masaţi blând ceafa, insistând asupra punctului *Fereastra cendui*[26] – i şi – (fig. 45), situat pe orizontala ce trece prin unghiul maxilarului inferior, la întâlnirea sa cu muşchiul sternocleidomastoidian (muşchiul ce traversează în diagonală faţa laterală a gâtului).

---

26 Oricare ar fi cauza durerilor de cot ele pot beneficia, pentru scurtă durată, de masarea următorului punct, aflat chiar în preajma articulaţiei cotului, denumit „Iazul de la cotitură*4 - VS3 - (fîg.
46), situat pe pliul cotului, pe marginea internă a tendonului muşchiului biceps.

Alte indicaţii: surditate – *tonţfiere*; zgomote în urechi – *dispersie*.

Durerea de cot

Cotul, fiind expus la tot felul de traumatisme, din cauza lipsei unui manşon muscular protector, poate deveni foarte uşor dureros. O altă cauză a durerilor de cot, în ordinea frecvenţei, o constituie inflamaţia proeminentei externe a osului humerus. Această boală, cunoscută sub numele de *epicondilită*, se întâlneşte la persoanele care solicită foarte mult cotul, ca de exemplu jucătorii de tenis. În asemenea cazuri durerile sunt foarte mari, chiar la cele mai mici mişcări.

Durerile de cot mai pot fi datorate unor procese infecţioase sau tumori locale. Cât priveşte artroza, şi ea provocatoare de dureri, se localizează mai rar la acest nivel.

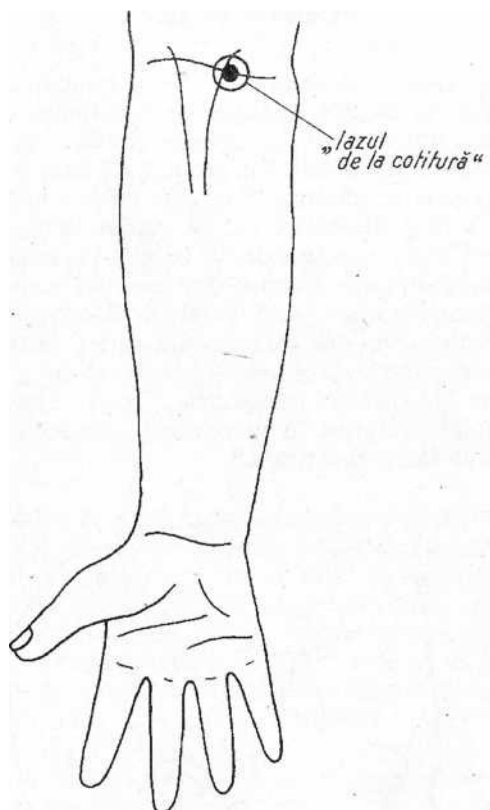


Fig. 46.

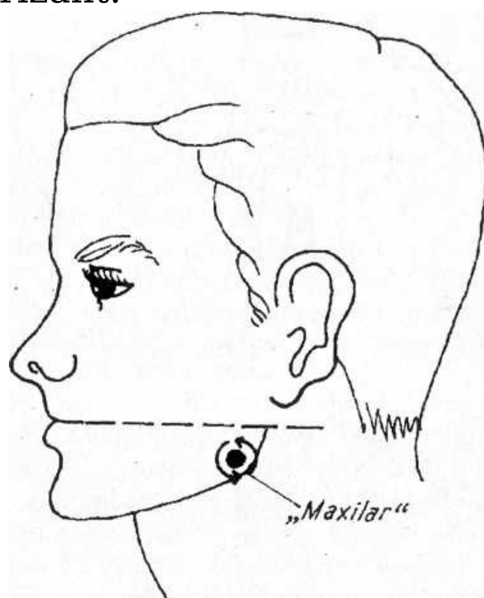
În cazul când durerile de cot sunt suportabile, pe tot timpul cât se masează, bolnavul va executa mişcări în axul longitudinal al antebraţului. După încetarea durerilor, pentru recuperarea mişcărilor, bolnavul va face exerciţii zilnice de răsucire a cheii în broasca unei uşi sau într-un lacăt.

Alte indicaţii: dureri de antebraţ, tremurători de mâini – *dispersie*.

O durere care nu scuteşte pe nimeni, spun specialiştii, este durerea de dinţi. Ea este produsă, în majoritatea cazurilor, de caria dentară, una din bolile secolului nostru. Cum se produce caria dentară? Smalţul dintelui, ţesutul cel mai dur din

organism, este atacat de anumite substanţe ce provin din descompunerea resturilor alimentare rămase printre dinţi; mai întâi se produc fisuri mici, care se măresc datorită enzimelor şi microbilor ce trăiesc în gură. Caria o dată formată se poate infecta, procesul putând ajunge până la pulpa dintelui sau chiar la rădăcină. Astfel se produc complicaţiile cariei, foarte dureroase, cunoscute sub numele de *pulpită* şi *periodontită*.

Conform medicinii tradiţionale, caria este consecinţa dezechilibrului energetic în meridianul stomacului, dulciurile constituind un factor favorizant.



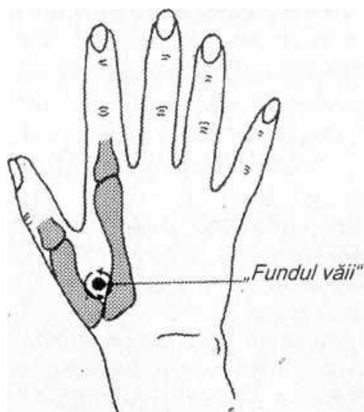


Fig. 48.

Şi durerile de dinţi beneficiază de serviciile acupuncturii, procedeu folosit şi la realizarea analgeziei pentru extracţiile dentare. Înţepătura acelor poate fi înlocuită cu masarea energică a unor puncte speciale. Dacă veţi obţine ameliorarea durerilor cu un astfel de procedeu, nu neglijaţi totuşi consultul medicului stomatolog, deoarece, după un scurt interval de timp, ele pot reveni. Ştiţi ce spune W. Shakespeare despre durerile de dinţi? „Până acum nu a existat niciun filosof care să fi îndurat cu răbdare durerea de dinţi”.

Pentru asemenea situaţii, toată lumea trebuie să cunoască punctele eficace. Iată-le:

„Maxilar” – S3 – (fig. 47), situat în unghiul maxilarului inferior, sub linia ce trece prin comisura buzelor.

Alte indicaţii: trismus, nevralgie de trigemen *dispersie*.

Întrucât durerea de dinţi se datorează şi unui exces energetic în meridianul intestinului gros, se mai poate stimula şi punctul „*Fundul văii*” – IG4 –

(fig. 48), situat la unirea celor două oase din prelungirea degetelor mare şi arătător de la mână.

Alte indicaţii: constipaţie – *tonifiere*; spate înţepenit – *dispersie*.

Alte remedii: aplicarea pe dintele dureros a unui tampon cu vată înmuiat în suc de usturoi, ceapă sau mentă.

Durerea de genunchi

Una din articulaţiile cele mai expuse la traumatisme, în special la sportivi, este cea a genunchiului. Şi oricât de neînsemnat ar fi traumatismul, durerea este prezentă, ea fiind descrisă în nenumărate feluri.

Genunchiul, ca orice articulaţie, poate fi şi sediul unui proces aâtrozic, unei tuberculoze, unei tumori, unui reumatism infecţios sau inflamator, boli din al căror tablou clinic durerea este nelipsită.

Pentru calmarea oricărei dureri de genunchi, prima măsură este repausul, o metodă terapeutică la îndemâna oricui, la care se mai poate adăuga masarea punctului denumit *„Nas de viţel”* – S35 – (fig. 49), situat în scobitura din afara tendonului rotulian.

Alte indicaţii: dureri în capul pieptului – *tonifiere*.



Mâinile, aceste delicate instrumente ale omului, sunt expuse la tot felul de îmbolnăviri, în care durerea este de cele mai multe ori pe primul plan. Aşa, de exemplu, infecţiile, traumatismele, poliartrita reumatoidă, artroza etc.

Ca orice altă durere şi cea de mâini poate beneficia, într-o bună măsură, de presopunctură. Iată punctul, denumit *„lazul însorit"* – TF4 – (fig.

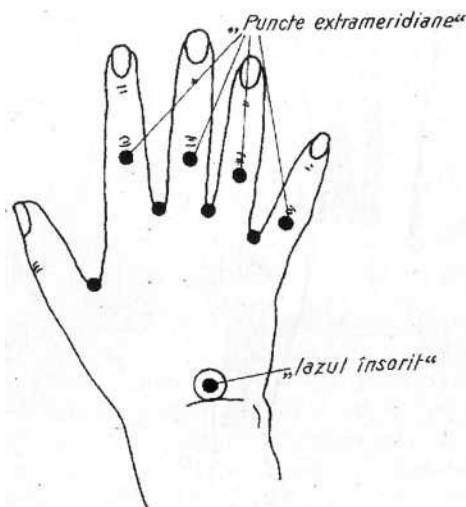
50), situat pe dosul mâinii, pe scobitura din apropierea pliului pumnului.

Pentru durerile de degete se vor masa:

Punctele extrameridiane „(fig. 50), situate pe faţa dorsală a degetelor, în apropierea articulaţiilor interfalangiene;

Spaţiile situate la unirea degetelor, începând cu cel dintre degetul mare şi arătător (fig. 50).

Pentru aceste ultime două manevre, mâna bolnavului va fi aşezată pe masă, cu palma în jos şi degetele depărtate.



În acest capitol este vorba de durerile musculare ce survin după eforturi neobişnuite, ca de exemplu mersul pe jos, pe distanţe mari, sau cu ocazia practicării unui sport la intervale neregulate, de către sedentari. Astfel de dureri sunt cunoscute şi sub numele de *febră musculară*. Ele se datoresc acumulării în muşchi de produşi chimici ce rezultă din arderea glucozei, care, se ştie, este combustibilul necesar oricărei activităţi fizice.

Tratamentul cel mai eficace al febrei musculare este, în primul rând, evitarea eforturilor fizice mari, fără o pregătire prealabilă. O dată produsă, febra musculară beneficiază de repaus şi masajul sau automasajul muşchilor dureroşi, care, de cele mai multe ori, sunt şi contractaţi.

5? 5

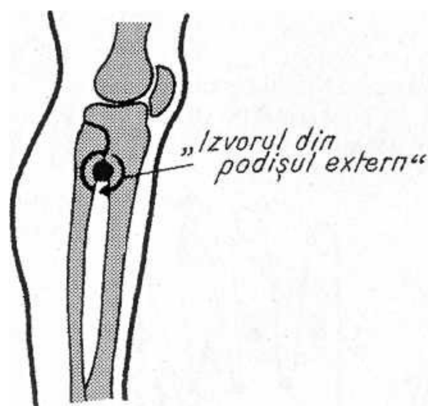


Fig.

Deosebit de eficace este masarea punctului *„Izvorul din podişul extern* – VB34 – (fig. 51), situat în scobitura de sub genunchi, pe faţa externă a gambei, în imediata apropiere a locului de întâlnire al oaselorlibia şi peroneu.

Alte indicaţii: orice altă durere musculară, boli de oase, sechele după poliomielită, la nivelul membrelor inferioare – *tonifi*

Ori de câte ori veţi avea dureri de ochi, chiar suportabile, adresaţi-vă medicului specialist. Chiar şi cele mai banale pot fi un semnal de alarmă pentru multe boli de ochi grave. În asemenea cazuri o cât de mică amânare poate duce chiar la pierderea vederii.

Este bine pentru oricine să ştie care sunt cauzele durerilor de ochi: tulburări de vedere, traumatisme ale ochiului sau ale regiunii învecinate, corpi străini în ochi, infecţii locale, tumori ale ochiului sau orbitei, glaucom etc.

Ca orice durere şi cele de ochi pot beneficia, pentru scurtă vreme, de presopunctură, fără a neglija consultul specialistului. Şi pentru această

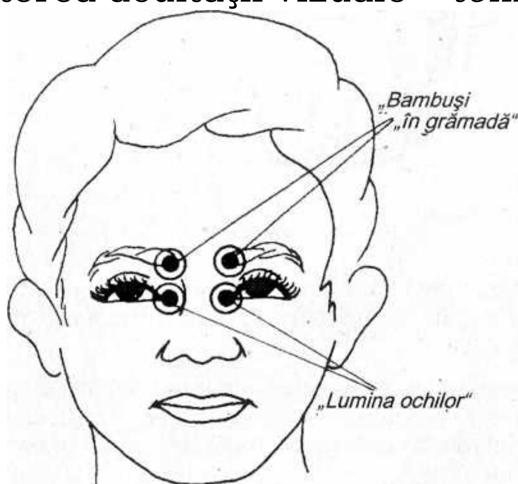
eventualitate este bine să reţineţi-următoarele două puncte:

„Lumina ochilor” – *V* – (fig. 52), situat în apropierea unghiului intern al ochiului.

Alte indicaţii: sinuzită – dispersie.

„Bombaşi în grămada” – V2 – (fig. 52), situat la extremitatea internă a sprâncene!

Alte indicaţii: sportivi şi artişti, pentru creşterea acuităţii vizuale – *tonifiere*.



Un picior normal, sănătos şi corect îngrijit, nu va fi niciodată dureros. Dimpotrivă, un picior anormal, bolnav sau prost îngrijit va fi, mai devreme sau mai târziu, dureros. Dintre anomaliile cele mai frecvente ale piciorului citām lipsa sau diminuarea scobiturii tălpilor (picior plat) sau, dimpotrivă, accentuarea sa (picior scobit), răsucirea piciorului etc. Piciorul devine dureros în următoarele boli: reumatism acut, poliartrită reumatoidă, artroză, tumori, gută (această boală debutează cu dureri la degetul mare de la picior) etc. Încălţămintea strâmtă, cu

tocuri înalte sau cu talpă groasă, este cauzatoare de dureri, din pricina bătăturilor şi deformărilor câştigate de-a lungul anilor.

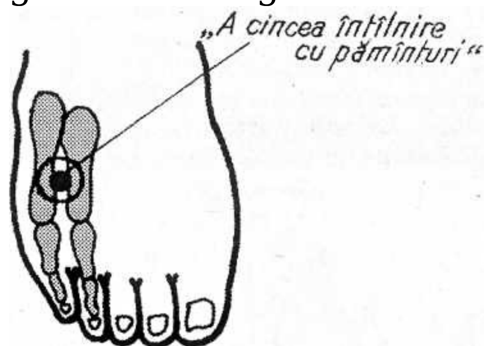


Fig 53.

Se înţelege deci că dispariţia durerilor de picioare, depinde, în primul rând, de îndepărtarea cauzelor. Până atunci, ele pot fi ameliorate, dacă:

se va masa punctul denumit *„A cine ea întâlnire cu pământiii"* – VB42 – (fig. 53), situat în spaţiul dintre cele două oase din prelungirea degetelor IV ŞI V.

Alte indicaţii: tulburări de *pipattonifie re*.

Sânii, cele două formaţiuni glandulare şi totodată podoabe; de femeii, pot fi dureroşi în împrejurări fiziologice (menstruaţie, sarcină, lăuzie, menopauză) sau în caz de boală (inflamaţii, traumatisme, tumori).

Apropo de tumorile sânului!

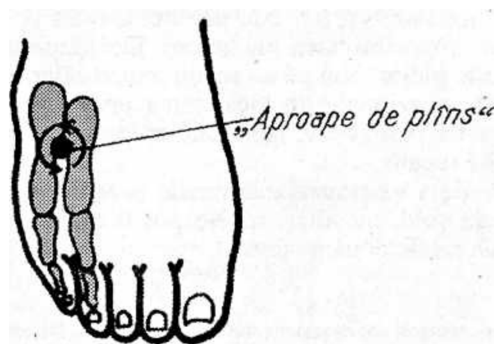
Ce trebuie să ştie o femeie: că nu orice mărire de volum a sânului înseamnă tumoare şi că nu orice tumoare este un cancer.

V 9

În eventualitatea unui cancer, dacă acesta este depistat într-un stadiu cât mai precoce, vindecarea este asigurată în proporţie de 85 –

90%. Pentru o depistare cât mai timpurie a cancerului de sân, medicii au la îndemână mijloace sigure de diagnostic: *mamografia* (radiografia sânului), *termografia* (studiul căldurii degajate de tumoare), *ecografia* (evidenţierea tumorii cu ajutorul ultrasunetelor).

Ce trebuie, deci, să facă o femeie pentru depistarea cât mai precoce a cancerului de sân: să-şi examineze sânii în faţa oglinzii cât mai des posibil, iar lunar să şi-i palpeze, în primele zile după menstruaţie, stând în picioare şi culcată la orizontală. Dacă va descoperi una din următoarele anomalii să se prezinte de îndată medicului: o mărire de volum, încreţirea sau înroşirea pielii sânului, devierea mameleonului, noduli dureroşi sau



nedureroşi1, ganglioni măriţi de volum în axilă (subsuoară) [27][28]. Descoperirea uneia din aceste modificări nu va fi ţinută în secret, cum fac, din nefericire, cele mai multe bolnave, de teama

27N odulii canceroşi pot evolua multă vreme fără durere. De cele mai multe ori ei ating un diametru de aproximativ un cm, abia după 8-10 ani, când conţin aproximativ- un miliard de celule.

28 Ganglionii se măresc mult mai târziu, într-o fază înaintată a bolii. Este de dorit ca nici o femeie să nu ajungă la medic numai atunci când şi-a palpat ganglionii.

unui cancer. Până în cele din urmă vor ajunge la medic când, probabil, va fi foarte târziu.

Cât privesc durerile de sâni, îndeosebi cele survenite în circumstanţe fiziologice, ele pot beneficia şi de presopunctură:

Toate femeile trebuie să reţină în acest scop un punct foarte eficient, cu un nume destul de sugestiv, „*Aproape de plâns*" VB41 – (fig. 54), situat pe faţa dorsală a labei piciorului, la unirea oaselor din prelungirea degetelor IV ŞI V.

Alte indicaţii: tremurători de picioare, dureri de umăr (unul din punctele principale) – *dispersie*.

Durerea de sold

Spre deosebire de alte articulaţii, cea a şoldului este mai puţin expusă durerilor posttraumatice, datorită poziţiei sale ascunse, cât şi manşonului muscular protector. În schimb, şoldul devine dureros în câteva boli, dintre care cităm: artroza şoldului, tuberculoza şoldului, poliartrita reumatoidă, spondilita anchilopoetică, cancerul etc. De menţionat că în artroza şoldului durerea apare mult mai târziu, când mersul, din această cauză, devine şchiopătat. Cât priveşte debutul acestei boli, el se manifestă prin imposibilitatea încheierii încălţămintei, a statului „picior peste picior" sau pe un scaun mic, a călăritului etc.

Durerile ocazionate de localizarea unei tumori canceroase au un caracter permanent, sunt mai accentuate noaptea şi neinfluenţate de repaus.

Înainte de a vă prezenta la medic pentru a vă stabili cauza durerilor de şold, nu uitaţi că ele pot

fi ameliorate, dacă veţi masa următoarele două puncte:

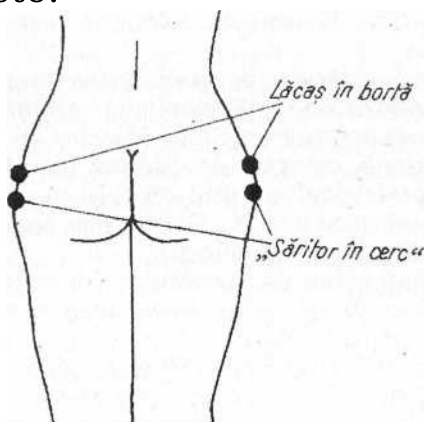


Fig.

„Lăcaş în bortă” VB29 – (fig. 55), situat pe faţa externă a şoldului, deasupra ridicăturii de la acest nivel.

Alte indicaţii: înţepenirea şoldurilor şi genunchilor, la sportivi (pentru tonifierea muşchilor şoldului) – *„Sărilor în cerc”* VB 30 – (fig. 55). situat pe faţa externă a şoldului, exact pe vârful ridicăturii de la acest nivel.

Alte indicaţii: dureri în membrele inferioare.

Durerea de spate

Mai bine de jumătate din populaţia adultă se plânge de dureri de spate, al căror debut, de multe ori, îl descoperim încă la vârstă şcolară, ca urmare a atitudinii vicioase a coloanei vertebrale în timpul scrisului.

Cu trecerea anilor, durerile de spate au şi alte cauze, pe primul plan situându-se procesul de uzură al tuturor componentelor coloanei vertebrale: vertebre, articulaţii şi ligamente. În felul acesta coloana vertebrală, acest tub flexibil şi

rezistent.

5

considerat o adevărată minune a naturii, se inconvoaie şi devine rigid şi dureros1.

ALte cauze ale durerilor de spate: hernia discală, tuberculoza vertebrelor (Morbul lui Port), spondilita anchilopoetică, cancerul vertebral, osteoporoza vertebrală (decalcifiere) etc.

Uneori durerile de spate se datoresc unui ulcer duodenal (durerea se localizează sub osul omoplat şi apare la 3 – 4 ore după masă). sau unor boli de ficat şi pancreas (durerile sunt permanente, chiar în poziţie culcat).

Cei mai mulţi bolnavi îşi ameliorează durerile, pentru scurtă vreme, cu o simplă frecţie pe spate. Acestei metode atât de cunoscute i se va mai adăuga masarea punctului *„Ultima limită Iang"*.

VG9 – (fig. 56), situat sub vertebra VII dorsală, care se află deasupra orizontalei ce trece prin unghiul inferior al omoplaţilor.

Alte indicaţii; contractura muşchilor spatelui – *dispersie*.

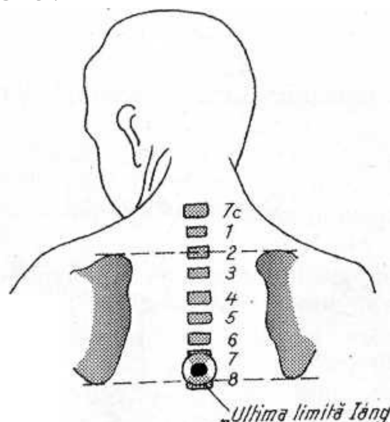


Fig. *56*.

Altă manevră: masaj liniar (fig. 56), de o parte şi de alta a apofizelor spinoase, cu ajutorul degetelor mari. Bolnavul va fi culcat cu faţa în jos. Acest masaj se va executa de câteva ori, intensitatea manevrelor crescându-se în mod progresiv.

Dintre bolile umărului, pe primul loc se situează, în ordinea frecvenţei, suferinţele muşchilor şi tendoanelor, din al căror tablou clinic durerea este aproape nelipsită. Ea se manifestă îndeosebi cu ocazia mişcărilor care, din această cauză, sunt limitate.

Umărul mai poate deveni dureros în cazul unei poliartrite reumatoide, spondilite anchilopoetice, discopatii cervicale, artroze, aceasta din urmă mult mai rar localizată la acest nivel.

Toate durerile de umăr – şi în special cele posttraumatice – pot beneficia de presopunctură. Cele mai eficiente puncte s-au dovedit a fi următoarele:

*, *Strălucirea cerului*" – TF15 – (fig. 57), situat ia jumătatea distanţei dintre gât şi umăr, pe marginea superioară a muşchiului trapez.

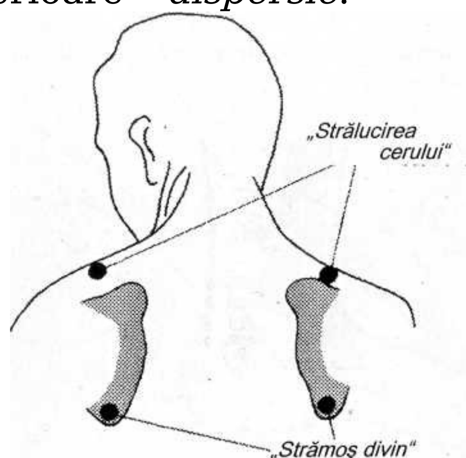
Alte indicaţii: torticolis, sportivi (în special la cei care se folosesc mai mult de membrele superioare).

Pentru relaxarea musculaturii se va folosi manevra de *dispersie*, iar pentru stimulare, cea de *tonifiere*.

„*Strămoş divin*" Îşi (fig. 57), situat la mijlocul inferior al osului omoplat, de partea bolnavă.

Alte indicaţii: amorţeli în membrele

superioare – *dispersie*.



Alte remedii; aplicarea pe locul dureros de: cataplasme cu frunze calde de varză fiartă, cu ceapă crudă tăiată în felii, cu hrean, cu frunze de mesteacăn, cu fan cald (după fierbere).

Ingerare de decoct de coajă de salcie (2 – 3 linguri de coajă uscată şi bine pisată pentru 1 litru de apă) – 2 – 3 căni pe

Masarea punctelor dureroase cu vârful degetelor.

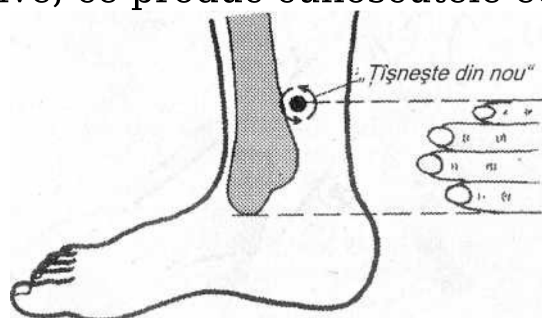
Presopunctura:

Punctul „Fundul văii” (vezi durerile de dinţi) dispersie.

Edemele

Edemele, sau în termenii medicinii populare, *umflăturile*, sunt produse de creşterea cantităţii de lichide din ţesuturi, în special a celei din piele. Edemele pot fi întinse, interesând întreg corpul, sau localizate într-o anumită regiune, de regulă la membrele inferioare. Dacă se va apăsa cu degetul pe regiunea umflată, se va produce o mică depresiune care persistă puţin timp. Edemele se

datoresc unor tulburări în circulaţia sângelui sau a limfei, cauzate fie de un obstacol, fie de un proces inflamator, boli de rinichi, de inimă, de ficat, traumatisme sau carenţe proteinovitaminice masive, ce produc cunoscutele edeme ale foamei.



Medicina tradiţională consideră edemele ca fiind consecinţa excesului de energie din meridianul rinichiului. Pentru acest motiv, tratamentul cel mai indicat este stimularea unui punct de pe meridianul acestui organ, a cărei principală acţiune reiese şi din denumirea sa, foarte sugestivă, *„Ţâşneşte din nou"*.

— Ry – (fig. 58), situat la 3 măsuri deasupra maleolei interne – *dispersie*.

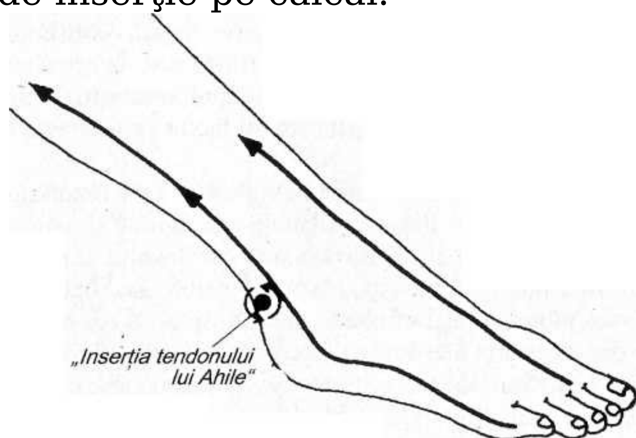
Alte indicaţii: transpiraţii calde şi abundente – *toni fiere*.

Pentru edemele gambelor şi ale labelor picioarelor, în special pentru cele care survin după un stat prelungit în picioare, mai ales în poziţie fixă sau după un mers îndelungat pe jos, într-o încălţăminte incomodă, se recomandă un masaj liniar, pe faţa dorsală a labei, începând de la degetul şi sau degetul V, până deasupra gleznei (fig. 59).

Un astfel de micromasaj se va executa timp

de 3 – 5 minute, primele manevre fiind foarte blânde.

Se recomandă 3 şedinţe pe zi. La sfârşitul fiecărei şedinţe se va masa prin mişcări rotative, de o parte şi de alta a tendonului lui Ahile, la locul său de inserţie pe călcâi.



Enurezisul

Enurezis, acesta este numele ştiinţific al infirmităţii unor

9.9?

copii, puţini la număr, care fac „pipi" în pat.

În mod normal, autocontrolul urinării începe după vârsta de doi ani şi jumătate, el fiind în funcţie, în mare măsură, de dezvoltarea psihicului şi sistemului nervos ce comandă sfmeterul vezical. Se va spune despre un copil că suferă de enurezis numai atunci când pierderea involuntară de urină va continua şi după vârsta de patru ani. Această suferinţă uneori poate dura până la 12 – 14 ani.

Printre cauzele enurezisului se numără vegetaţiile adenoide, malformaţiile aparatului urinar, *spina bifida* (deschizătura canalului medular pe o distanţă limitată, mai ales în

regiunea sacrală).

Tratamentul enurezisului este anevoios, fiecare caz trebuind analizat în echipă: medic şi psiholog. De obicei tratamentul începe după împlinirea vârstei de 7 – 8 ani, pentru reuşita sa cooperarea părinţilor fiind indispensabilă. Aceştia nu trebuie să dojenească niciodată copilul, ci, dimpotrivă, vor purta cu el o convorbire prietenească, prin care să-i explice că această suferinţă este trecătoare şi că vindecarea sa va depinde, în primul rând, de respectarea anumitor măsuri. Astfel, copilul nu va consuma seara niciun fel de lichid, iar noaptea, la ore fixe, va fi trezit pentru a merge la toaletă. În timpul somnului trebuie să fie bine învelit, deoarece frigul este un factor ce grăbeşte emisia de urină.

Pentru medicul tradiţionalist, enurezisul este rezultatul perturbărilor energetice din meridianele rinichiului şi vezicii urinare. Se înţelege, deci, că dispersarea surplusului energetic din aceste meridiane contribuie la vindecarea sa. Înainte de a menţiona punctele mai eficiente, trebuie spus că enurezisul face parte din categoria marilor beneficiare ale acupuncturii.

În lipsa unui medic acupunctor, o persoană din anturajul copilului, înarmată cu multă răbdare, va masa în fiecare seară, timp de mai multe săptămâni, următoarele puncte:

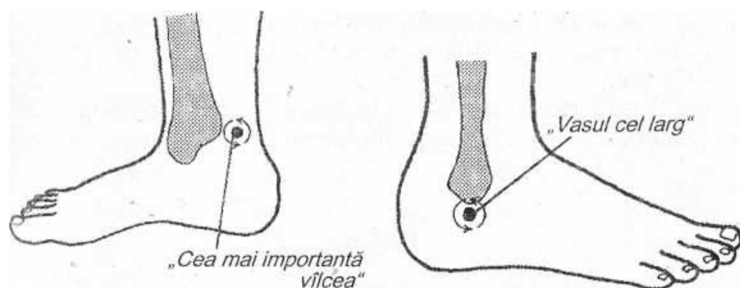


Fig. *60*. Fig. *61*.

Cea mai importantă vâlcea” – R3 – (fig. 60), situat în scobitura dintre maleola internă (proeminenţa osoasă în partea inferioară a tibiei) şi tendonul lui Ahile – *dispersie*.

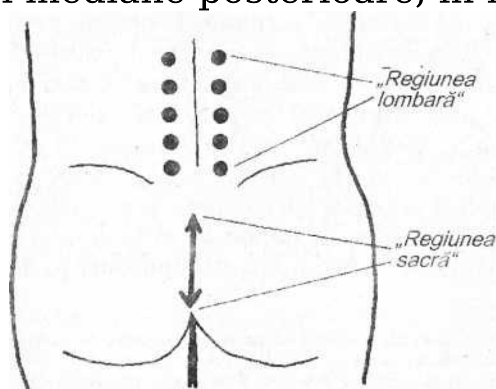
Alte indicaţii: colică renală, febră cu transpiraţie – *dispersie*; febră fără transpiraţie – *tonifiere*.

„Vasul cel larg” – V62(fig. 61), situat la vârful maleolei externe (proeminenţă situată în partea inferioară a peroneului) *dispersie*.

Alte indicaţii: acnee şi furunculoză (previne repetarea lor), dureri de cap – *dispersie*.

Manevre Shiatsu (fig. 62):

pe cinci puncte situate de o parte şi de alta a liniei mediane posterioare, în regiunea lombară;



pe linia mediană posterioară în regiunea

sacrală (presiunile Shiatsu pot fi înlocuite cu un masai liniar); apăsarea uşoară cu palma pe ceafa (această manevră va fi efectuată întotdeauna la sfârşit).

Febra

Indiferent de condiţiile climatice, temperatura internă a omului sănătos este menţinută, în mod constant, înjur de 37°C, graţie unui termostat cu sediul în creier numit *hipotalamiis* (această regiune a creierului mai are şi alte funcţii). Când temperatura corpului va creşte peste 37°C, vorbim de febrâx, fenomen până nu demult sinonim cu *boală*. Multă vreme s-a crezut că febra este rezultatul bolii, care dereglează termostatul, acesta nemaifiind capabil să menţină temperatura normală a corpului. Ultimele cercetări, însă, au descoperit adevărata cauză a febrei. Datorită pătrunderii în organism a unor microorganisme, în urma absorbţiei de substanţe toxice, a grefării unui ţesut străin, a apariţiei unei tumori, acesta va reacţiona, printre altele, şi prin mobilizarea anumitor globule albe ale sângelui. Impactul acestora cu unul dintre agresorii amintiţi va elibera o anumită substanţă proteică „piretogenă” care, vehiculată de sânge, va ajunge la hipotalamus, pe care îl va obliga să comuteze temperatura corpului la valori peste normal. Cu ajutorul acestei temperaturi ridicate organismul va acţiona în mod direct împotriva microorganismelor care l-au invadat[29] şi, indirect, prin stimularea mijloacelor sale de apărare. Atâta

29 Când temperatura corpului creşte şi posibilităţile de evacuare a surplusului lipsesc, vorbim de hipertermie.

vreme cât agresorul este prezent, termostatul este reglat pentru temperaturi înalte. De îndată ce a dispărut, în mod automat termostatul se reglează la valoarea normală de 37°C.

Dacă febra este un mijloc de apărare al organismului, se pune întrebarea: va trebui sau nu combătută şi, dacă da, când?

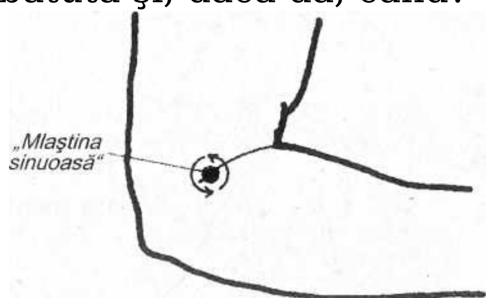


Fig. 63.

Cei mai mulţi specialişti, considerând febra un mijloc terapeutic natural[30], sunt de părere că folosirea drogurilor antitermice trebuie revizuită. Tot aceşti specialişti mai spun, însă, că valorile foarte crescute ale febrei constituie un risc pentru bolnav. Astfel, o temperatură de peste 42°C la adult şi de peste 39°C la copil are un efect distructiv asupra celulelor nervoase.

În concluzie, numai medicul va fi acela care va hotărî tratamentul febrei, ceea ce însă nu vă împiedică să folosiţi, împotriva febrei ridicate sau scăzute, o metodă terapeutică energetică. Care vor fi punctele? Pentru a le afla, să apelăm la

30 Vestitul medic grec Hipocrate făcuse si el o asemenea observaţie. „Boala apare când una din cele patru umori ale corpului (sânge, limfa, bilă galbenă şi neagră) este produsă în exces. Pentru a se apăra, organismul îşi măreşte temperatura, cu ajutorul căreia fierbe umoarea respectivă, pentru a fî apoi evacuată prin transpiraţie, vărsături şi materii fecale“.

textele vechi chinezeşti: „Când energia perversă atacă meridianele intestinului gros şi ale stomacului, va apărea şi febra”. Se înţelege, deci că punctele cele mai eficiente se găsesc pe unul din aceste meridiane.

Pentru o febră de durată cel mai indicat punct este *„Mlaştina sinuoasei” IG u* (fig. 63), situat la extremitatea externă a pliului cotului – *dispersie*.

La acest punct, autorii moderni mai adaugă un altul, denumit *„Marea vertebra”* sau *„Punctul hipofiziei”* (după S. de Morant) VG.[4 (fig. 64), situat sub vertebra VII cervicală (care este cea mai proeminentă din toate vertebrele) – *dispersie*>

Alte indicaţii: tuse, dureri cervico-dorsale *dispersie*.

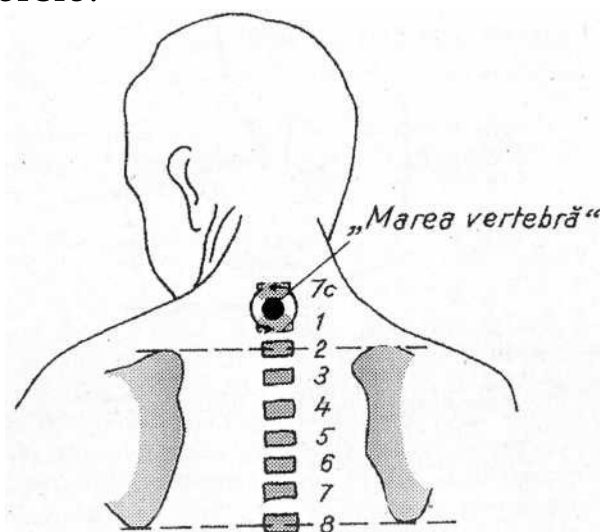


Fig. 64.

Vechii chinezi mai foloseau următoarea *manevra*: ciupirea cu două degete a pielii, pe faţa laterală a gâtului, sub unghiul maxilarului, pe

locul unde pulsează artera carotidă, apoi masaj pe traiectul arterei, în jos, spre clavicule.

Frigiditatea

Frigiditatea este suferinţa sau, dacă vreţi, „infirmitatea” anumitor femei, păstrată, de cele mai multe ori, ca o taină. Această suferinţă constă în lipsa sau scăderea satisfacţiei şi atracţiei sexuale. Raporturi sexuale inadecvate în antecedente, oboseala, unele boli genitale, teama de sarcină sunt principalele cauze ale frigidităţii.

Medicina tradiţională consideră frigiditatea ca fiind produsă de un vid energetic în meridianele ce deservesc regiunea genitală. Tratamentul va consta, deci, din stimularea anumitor puncte, care vizează reechilibrarea energiilor din meridianele respective. Spre convingere, se recomandă:

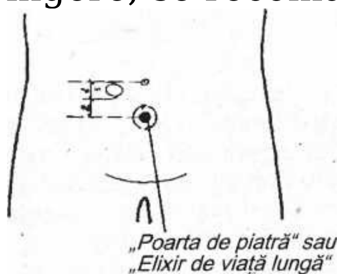


Fig. 65.

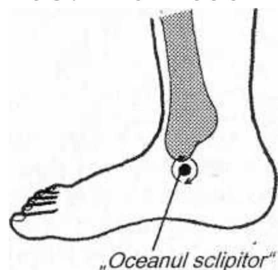
stimularea, timp de mai multe săptămâni a punctului *„Poarta de piatră „*VC5 – numit şi *„Elixir de viaţă lungă „*(fig. 65), situat la 2 măsuri sub ombilic – *tonifiere*.

Alte aplicaţii: dureri abdominale – *dispersie*

Iot medicina tradiţională ne mai spune că meridianul rinichiului1 stâng conţine energia sexuală a bărbatului, iar cel drept, pe cea a femeii.

În consecinţă, mai stimulaţi şi acest punct, de pe gamba dreaptă, denumit *„Oceanul sclipitor”* R” – (fig. 66), situat în scobitura de sub maleola internă – *tonifiere*.

Alte indicaţii: menstruaţie dureroasă, sâni dureros! înaintea menstruaţiei *dispersie*.



1 în antichitatea chineză se credea că urechea şi rinichiul, datorită formei lor asemănătoare, au strânse legături energetice. Pentru aceste considerente, prizonierilor de război li se tăia urechea stângă, în credinţă că, în felul acesta, poate influenţa în mod negativ potenţa. Reîntorşi acasă, cu această „infirmitate”, populaţia inamică va scădea.

Fig. *66*.

Greţurile

Aceste senzaţii dezagreabile, de cele mai multe ori sunt consecinţa unei proaste funcţionări a ficatului şi a veziculei biliare. Ele pot surveni în timpul unei călătorii cu avionul, vaporul sau maşina, după mese copioase, cu grăsimi şi ouă din abundenţă! mai ales la obezii constipaţi cronic. Unele gravide, în primele două luni de sarcină, pot prezenta greţuri, alături de hipersalfvaţie şi vărsături. Sunt şi persoane care acuză greţuri numai la mirosul sau vederea unor alimente. De obicei, greţurile sunt însoţite de o senzaţie de

greutate în stomac, balonări, râgâieli şi chiar vărsături.

Greţurile se datoresc unui exces energetic în *„Focarul mijlociu”*, aşa ne învaţă medicina tradiţională. Ele pot fi înlăturate numai cu ajutorul acupuncturii sau al presopuncturii.

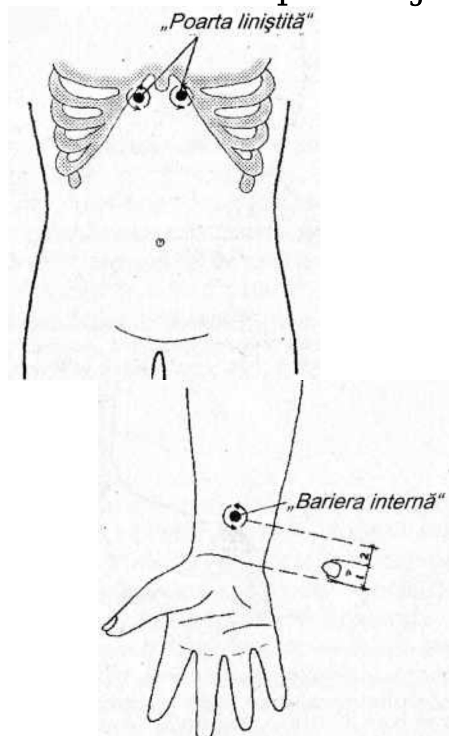
Dacă obişnuiţi să călătoriţi mult, este bine să reţineţi următoarele două puncte:

„Poarta liniştită” R21 – (fig. 67), situat mai jos de vârful osului stern şi puţin mai în afară, pe marginea cartilajului ce uneşte coastele VI ŞI VII

dispersie.

Alte indicaţii: lipsa poftei de mâncare – *tonifier e*; senzaţie de nod în gât – *dispersie*.

„Bariera internă” – VS – (fig. 68), situat la 2 măsuri deasupra mijlocu lui pliului pumnului –



dispersie.

Gripa

O boală infecto-contagioasă cu mare răspândire este şi Agenţii patogeni care o produc se numesc *virusuri*, ei hr, pândindu-se cu mare uşurinţă prin intermediul picăturilor de ilivă, cu ocazia vorbitului, tusei, strănutatului. Izvorul de infecţie este omul bolnav.

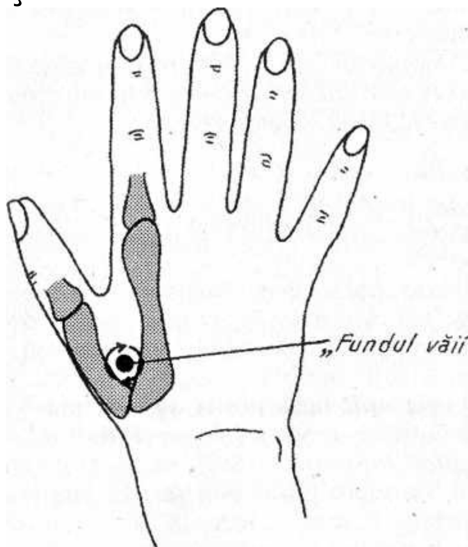


Fig. 69

Descrisă pentru prima oară de Hipocrate, cu aproape 2.500 de ani în urmă, simptomele gripei au rămas aceleaşi până azi: febră, dureri de cap şi în tot corpul, oboseală, stare generală rea şi uneori hemoragie nazală. De regulă, gripa debutează ca un simplu guturai, urmat de febră, frison şi dureri în tot corpul.

O gripă fără complicaţii durează, în medie, cinci zile, tratamentul său constând, în primul rând, din măsuri profilactice (izolarea bolnavilor şi

vaccinarea restului populaţiei).com[31]

baterea febrei şi prevenirea complicaţiilor. Cât privesc antibioticele, ele se vor administra numai la indicaţia medicului, când acesta a constatat o complicaţie.

Medicina tradiţională recomandă încă de la primul frison acupunctură şi chiar micromasaj, pentru a se mobiliza energia de apărare a organismului împotriva energiei perverse, cea care a produs boala (frigul, umezeala, vântul; în interpretarea medicinii modeme, microbii). Pentru un astfel de obiectiv, cel mai indicat punct este

„Fundul vă fi „IG4 (fig. 69), situat la unirea celor două oase din prelungirea degetelor mare şi arătător de la mână – *toni fiere*.

Guturaiul

Guturaiul este boala care iscăleşte fişa de sănătate a fiecăruia dintre noi. Ca şi gripa, el este produs de virusuri, a căror pătrundere în organism va declanşa o reacţie din partea acestuia, tradusă prin strănut, tuse, înfundarea şi umflarea nasului, scurgeri lichide, indispoziţie, cefalee, subfeferilitate. De cele mai multe ori, guturaiul constituie debutul unei gripe, bronşite, laringite.

da şi gripa, ne spune medicina tradiţională, guturaiul este produs de energia perversă, factorul principal fiind vântul (*Fong*). Acesta transportă microbii guturaiului şi ai gripei, care vor ataca căile respiratorii superioare aflate sub protecţia a doua meridiane cuplate: cel al

31 Gripa a fost multă vreme considerată o boală produsă sub influenţa aştrilor, fapt pentru care i se spunea influencia astrorum sau influentă.

plămânului şi cel al intestinului gros. Energia perversă devine mult mai activă, când intervin dereglări climatice neobişnuite, ca de exemplu o primăvară târzie sau o iarnă neobişnuit de blândă.

Cu ocazia unui guturai, la nivelul feţei se produce un exces de energie INN, în special la mucoasa nasului, a gurii şi a ochilor, care se inflamează. Stimularea anumitor puncte cu ajutorul acelor şi masajului dirijează spre faţă energia IANG, care va anula excesul INN. În felul acesta boala se va vindeca.

Întrucât guturaiul este o suferinţă frecventă, fiecare dintre noi este bine să cunoască punctele ce pot fi stimulate cu ajutorul masajului. Un astfel de tratament poate fi aplicat chiar în mod profilactic, în cazul unei epidemii. Iată aceste punct:

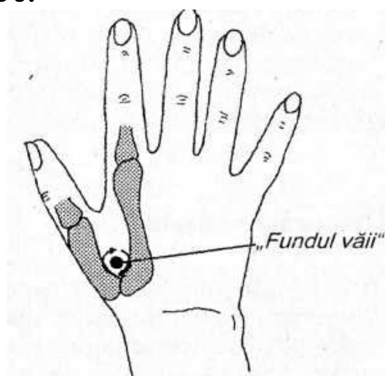


Fig. *70*.

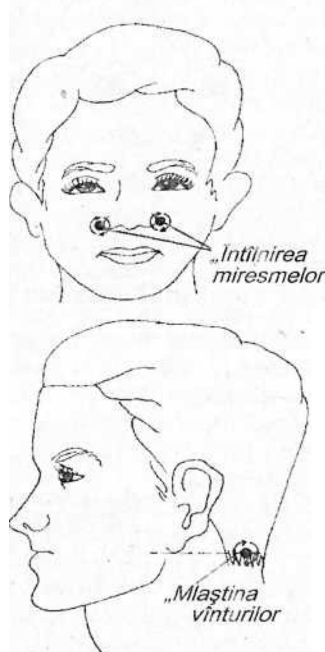
„Fundul văii” 1G4 – (fig. 70), situat la unirea celor două oase din prelungirea degetelor mare şi arătător de la mână – *tonifiere*.

„Întâlnirea miresmelor” – IG20 – (fig. 71), situat în apropierea aripilor nasului – *toni fiere*.

Alte indic am: acnee, mâncări mea feţei –

ionifiere.

Pentru evacuarea energiei perverse, cât şi pentru combaterea febrei mari, se va stimula punctul *„Mlaştina vânturilor”* – VB20 – (fig72)., situat pe ceafă, pe orizontala ce trece pe sub lobul urechii. În scobiturile de sub protuberantele (proeminente) occipitale *Umifiere*.

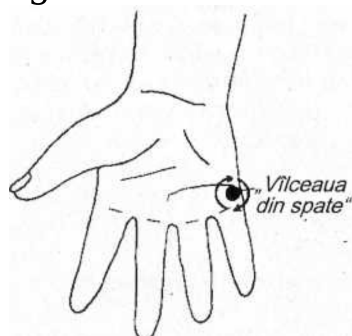


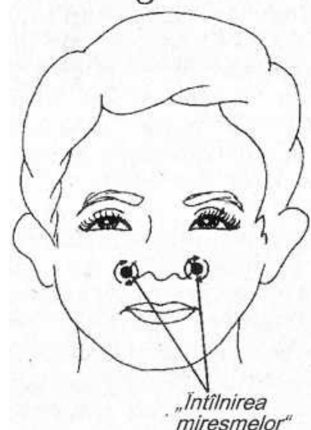
Alte remedii: repaus într-o cameră bine încălzită, în care să nu se fumeze; ceaiuri fierbinţi, miere, fructe şi legume bogate în vitamina C; băi fierbinţi la picioare; comprese calde la faţă (pentru ameliorarea durerilor locale).

Hemoragia nazală

Pierderile de sânge prin nas, în general, sunt uşoare, cea mai mare parte oprindu-se spontan, fără intervenţia medicului. În anumite cazuri, ca de exemplu în hipertensiunea arterială, cu cifre

tensionale foarte mari, la unii bolnavi de inimă sau la femeile lipsite de menstruaţie, hemoragia nazală este binevenită, constituind un fel de supapă de siguranţă pentru organism, surplusul de sânge fiind eliminat pe această cale. Şi textele vechi chinezeşti amintesc despre caracterul salutar al hemoragiei nazale în asemenea circumstanţe. Cu ajutorul său excesele de energie şi sânge sunt diminuate.





Alte cauze ale hemoragiei nazale: traumatismele la nivelul nasului, inhalarea de praf, boli de sânge, boli infecţioase, căldura etc. Marea frecvenţă a acestei hemoragii este explicată şi prin fragilitatea crescută a vaselor de la nivelul mucoasei nazale.

lYcsopunctura. Iată punctele:

„Vâlceaua din spate” – IS – (fig. 73), situat pe marginea internă a palmei, la nivelul primului pliu din palmă (linia capului în chiromanţie) – *tonifiere*.

Alte indicaţii: *astenie,* dureri de cap – *tonifiere*.

*„Întâlnirea miresmelor*** – *\G2 q* – (fig. 74), situat la marginea aripilor nasului – *tonifiere*.

Alte remedii: apăsarea energică cu vârful degetului pe narina din care se scurge sângele; aşezarea bolnavului pe un scaun, cu capul uşor aplecat pe spate, departe de orice sursă de căldură; aplicarea de gheaţă sau comprese reci pe urechi şi pe coloana vertebrală, între omoplaţi (acest procedeu produce o vaso-constricţie la distanţă, asupra vaselor mucoasei nazale.)

Dacă aceste manevre rămân fără rezultat, se va introduce, în narina din care se scurge sânge, o meşă îmbibată în apă oxigenată.

Hipertensiunea arterială

Prin tensiune arterială se înţelege presiunea cu care sângele circulă prin artere, fiind împins de inimă. Ea se măsoară cu aparate speciale, numite *tensiometre,* valorile constatate exprimându-se în centimetri sau milimetri / (coloană de mercur).

Tensiunea arterială are două valori: *maximă* (sistolică), ea reprezentând forţa cu care este împins sângele în artere, şi *minimă* (diastolică) sau presiunea sângelui din artere, în momentul de repaus al inimii (când nu mai împinge sânge).

Un adult sănătos trebuie să aibă o tensiune maximă între 11 – 14 cm (110 – 140 mm) şi minimă între 7 – 9 cm (70 – 90 mm). O tensiune

normală variază între aceste cifre, în cursul aceleiaşi zile, în funcţie de stările emoţionale sau efortul depus de persoana respectivă. După vârsta de 60 de ani, tensiunea arterială creşte, fără a fi socotită boală, deoarece acest fenomen este normal, datorită reducerii elasticităţii arterei aorte, cât şi procesului de ateroscleroză, specifice bătrânilor.

Vorbim de *hipertensiune arterială* când valorile amintite, la o persoană adultă, sunt depăşite: maxima peste 16 cm şi minima peste 9,5 cm. Constituie un semnal de alarmă o tensiune cu valori maxime între 14 – 16 cm şi minime între 9 – 9,5 cm.

În lumina fiziopatologiei tradiţionale, hipertensiunea este consecinţa unui exces energetic în anumite meridiane, energia INN fiind perturbată de „o mânie violentă”, iar energia IANG de o „bucurie prea mare”.

Hipertensiunea arterială beneficiază de terapiile energetice numai în prima fază, când cifrele tensionale cresc puţin şi revin repede la normal. Un astfel de bolnav mai prezintă unele simptome întâlnite şi în nevroza astenică: ameţeli, dureri de cap, oboseală, palpitaţii, insomnii etc.

Desigur că hipertensiunea arterială va fi tratată numai de către medic, ceea ce nu contraindică şi masajul următoarelor două puncte:

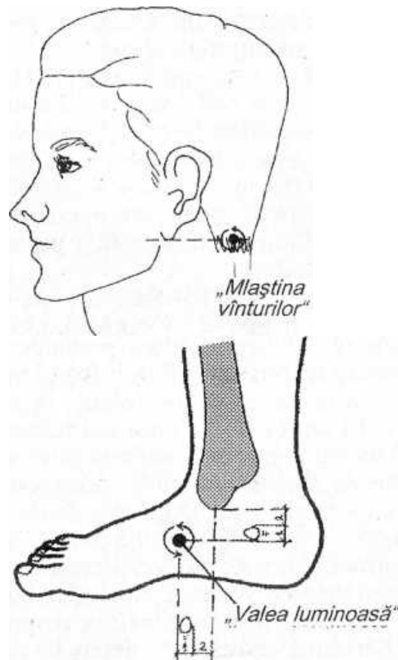
„Mlaştina vânturiloru VB20 – (fig. 75), situat pe ceafa, pe orizontala ce trece pe sub lobul urechii, în scobitura de sub protuberantele

(proeminenţele) occipitale – *tonifiere*.

Acest punct are acţiune asupra sistemului

nervos vegetativ simpatic. Prin stimularea sa, excesul energetic din anumite meridiane este drenat spre unul din meridianele curioase.

„*Valea luminoasă* „Ro – (fig. 76), situat pe marginea internă a piciorului, la 2 măsuri înaintea. Şi maleola internă (proeminenţa din partea inferioară a tibiei) – *dispersie*. Acest punct favorizează eliminarea lichidelor în exces.



Alte indicaţii: edemele membrelor inferioare *dispersie* amorţeli în membrele inferioare – *tonifiere*.

Alte remedii: limitarea consumului de sare, usturoi; infuzie de talpa gâştei (3 – 5 linguri pe zi); infuzie de păducel (o cană pe zi); decoct de secară (1 – 2 căni pe zi).

Hipotensiunea arterială

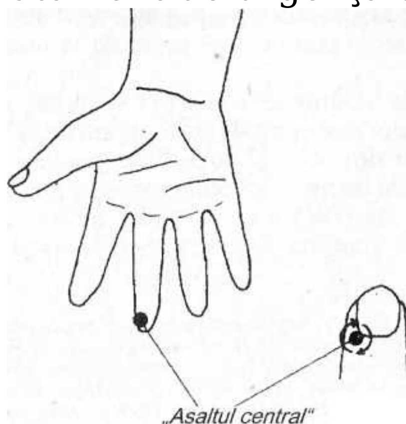
Se consideră hipotensiv adultul care, la

măsurători repetate, va prezenta cifre tensionale sub 10 cm pentru maximă şi sub 6 cm pentru minimă, iar peste vârsta de 60 de ani, sub 12 cm pentru maximă şi sub 7 cm pentru minimă. Cei mai mulţi se obişnuiesc cu aceste valori scăzute. Alţii, în schimb, acuză oboseală, ameţeli, zgomote în urechi şi răceală la extremităţi. Unele femei pot prezenta şi menstruaţii neregulate sau insuficiente.

Hipotensiunea arterială poate fi întâlnită ca un simptom în tabloul clinic al unor boli de inimă, endocrine sau metabolice, în aceste cazuri, tratamentul hipotensiunii va fi înscris în cel al bolii de bază.

Cauza cea mai frecventă a hipotensiunii arteriale este dereglarea sistemului nervos vegetativ.

Hipotensiunea arterială se mai poate instala şi brusc, punând astfel în pericol viaţa bolnavului. O asemenea hipotensiune ocazională poate fi întâlnită în sincope, şocuri sau colaps. Ea necesită un tratament de urgenţă din partea medicului.



Hipotensiunea arterială permanentă, cronică,

beneficiază de măsuri igieno-dietetice: plimbări zilnice pe jos, practicarea unui sport uşor, proceduri hidroterapice pentru fortifierea organismului şi regim alimentar cu ceva mai multă sare decât de obicei.

Centru orice fel de hipotensiune arterială folosiţi şi presopunctura.

În punct ce pbâte fi deătul dejtişof şi repede reperat, cu acţiune asupra circulaţiei sângelui, este *Asaltul centrat*” – VS9 – (fig. 77), situat în apropierea unghiei degetului mijlociu de la mână → *toni fiere*. Pentru urgenţe strângeţi energic vârful degetului mijlociu.

Alte indicaţii: frică, impotenţa sexuală § *fiere*

Impotenţa sexuală

Este incapacitatea unui bărbat de a îndeplini actul sexual din cauza neputinţei, lipsei de vigoare sau ejaculării precoce. Se mai vorbeşte şi de o impotenţă a fecundării, caracterizată prin lipsa spermatozoizilor, ca urmare a unor boli ale testiculelor.

Cauza cea mai frecventă a impotenţei este de ordin psiho-afectiv, generată de eşecuri anterioare. La originea sa mai pot fi şi unele boli ale organelor genitale sau diabetul zaharat. Motive, deci, suficiente pentru a vă prezenta la medic, cât mai devreme posibil.

Pentru medicina tradiţională energia sexuală este o parte integrantă a energiilor care circulă prin organism. O perturbare energetică într-unul din cele 12 meridiane perechi poate contribui la instalarea impotenţei. În acest context, un rol de seamă îl joacă sistemul celor *Trei focare*. Astfel,

un vid energetic în *Focarul inferior* sau un exces în *Focarul mijlociu* (datorită unui

1 în sistemele celor *Trei focare* sunt încadrate funcţiile organismului care transformă energiile externe (aer şi alimente) în energii necesare vieţii. În *Focarul inferior,* situat între pubis şi ombilic, se găsesc rinichii, vezica urinară, intestinul gros şi ovarele; în *Focarul mijlociu,* situat între ombilic şi diafragm, se găsesc ficatul, stomacul şi intestinul subţire; în *Focarul superior,* situat în cutia toracică, se află plămânii şi inima.

diabet sau suprasolicitări) şi cel *superior* (datorită unor boli de mimă sau plămâni) sunt considerate cauzele impotenţei.

Trataţi, deci, impotenţa sexuală prin reechilibrarea energiilor cu ajutorul acupuncturii sau chiar cu cel al presopuncturii. Aşa cum medicina tradiţională recomandă:

3.3

masaţi zilnic, timp de mai multe săptămâni, punctul *„Oceanul energiei”* – VC6 – (fig. 78), situat la 1,5 măsuri sub ombilic – *tonifiere*.

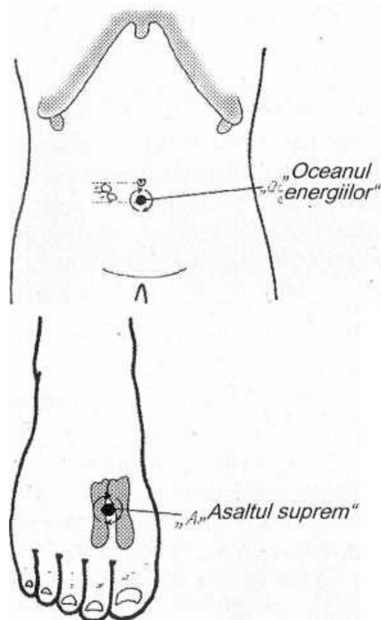
Alte indieaţihmteme-Tot medicina tradiţională ne mai spune că energia sexuală se acumulează în ficat, potenţa depinzând în cea mai mare măsură de starea de sănătate a acestui organ. Într-o locuţiune populară chineză se spune despre cel care a fost căsătorit de mai multe ori că are „ficatul cald”. În India, ficatul era socotit organul care le animă pe celelalte.

Iată, deci, de ce se mai recomandă şi stimularea încă a doua puncte ce se află pe meridianul ficatului. Aceste puncte sunt:

„Asaltul suprem” – Fi – (fig. 79 şi 81), situat pe faţa dorsală a labei piciorului, în locul unde se unesc cele două oase din prelungirea degetelor 1 şi îi *toni fiere*.

Alte indicaţii; frigiditate – tonifiere.

„Izvorul de la cotitură” – Fs – (fig. 80).



situat pe faţa internă a genunchiului, deasupra pliu—lui său de flexie – *tonifiere*.

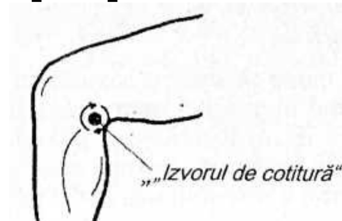


Fig. *80*.

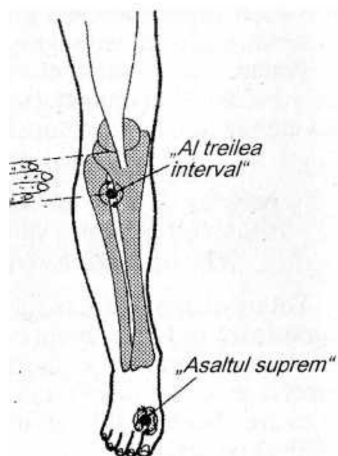


Fig. *81*.

De reţinut încă un punct eficace, *„Al treilea* interval4 – (fig. 81), situat la 3 măsuri sub vârful rotulei, între cele două oase ale gambei, tibia şi peroneul – *tonifiere*.

Alte manevre: masajul coloanei vertebrale în regiunea lombo-sacrală şi masajul feţelor interne ale membrelor inferioare.

De menţionat că impotenţa survenită în urma epuizării fizice şi psihice de cele mai multe ori este trecătoare.

Indigestia

Incapacitatea stomacului de a digera alimentele survine după o masă copioasă, din care n-au lipsit grăsimile, maioneza sau crustaceele. La unele persoane, indigestia se produce după o emoţie oarecare, din cauza încetării bruşte a secreţiei stomacului. O cauză des întâlnită este consumul de alimente alterate sau pe cale de alterare.

Organele responsabile de indigestie sunt stomacul şi ficatul cu vezicula biliară.

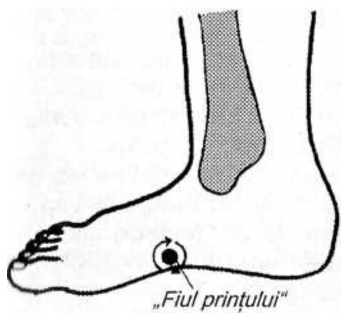


Fig. *82*

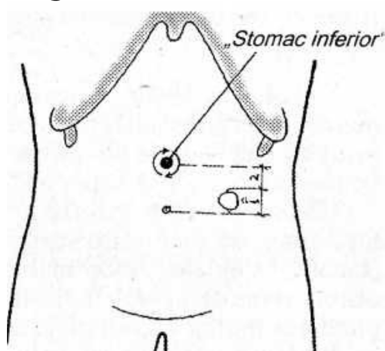


Fig. *83*

Bolnavul de *indigestie* se plânge de gura uscată şi amară, lui lenă fetidă[32], râgâieli, sete, diaree sau constipaţie, limfea uscată şi încărcată. Uneori mai prezintă o stare generală proastă, cu febră. Atenţie! Un asemenea tablou clinic se întâlneşte şi în npendicite, febra tifoidă sau intoxicaţii acute.

De regulă, o indigestie durează 1 – 2 zile, rareori mai mult. Această suferinţă este uşor de tratat, întrucât suspendarea alimentelor „vinovate" şi instituirea unui regim hidric sunt măsuri Im îndemâna oricui. Vărsăturile, în acest caz, sunt binevenite, iar când vor lipsi, vor fi

32 Expiraţie cu miros puternic şi respingător, un produs al stagnării în stomac a energiilor perverse.

provocate prin orice mijloace, cel mai simplu fiind atingerea luetei (omuşorului). După încetarea vărsăturilor se recomandă infuzie rece de mentă (3 – 4 căni pe /i), decoct rece de muşeţel (3 – 4 căni pe zi).

La aceste măsuri obligatorii mai puteţi adăuga şi stimularea următoarelor puncte:

„Fiul prinţului” – SP4 – (fig. 82), numit şi *„Marele punct al digestiei „*> situat în scobitura din mijlocul marginii interne a labei piciorului – *tonifiere*.

Alte indicaţii: balonări – tonifiere.

„Stomac, inferioru – VCio – (fig. 83), situat la 2 măsuri deasupra ombilicului – *tonifiere*.

Alte indicaţii: vărsături – dispersie.

Insolaţia

Cu câtă nerăbdare aşteptaţi să vă petreceţi un concediu la mare şi cât de dezamăgiţi sunteţi când l-aţi ratat din cauza unei insolaţii făcută chiar din prima zi, dacă nu aţi respectat indicaţiile medicului de a vă expune la soare în mod progresiv.

Cine a suferit de insolaţienu poate uita frisonul pentru care nu-i ajungeau nici trei pături, insuportabilele dureri de cap sau „bătaia” tâmplelor. V-aţi mai ales, poate, şi cu arsuri ale pielii, uneori chiar de gradul II. Toate aceste neajunsuri v-au prilejuit pierderea multor zile de plaje sau băi în mare.

Pe lângă o asemenea insolaţie, considerată uşoară, se mai întâlnesc cazuri mai grave, cu respiraţia grea şi zgomotoasă: sudori reci, puls abia perceptibil şi chiar pierderea cunoştinţei.

Astfel de insolaţii necesită un tratament de specialitate, de urgenţă. Până la vehirea medicului, pentru orice fel de insolaţie, oricare dintre dumneavoastră poate lua următoarele măsuri:

— Să îndepărteze bolnavul din focarul luminos sau caloric1 şi să îl aşeze la umbră sau într-o cameră răcoroasă şi lipsită d lumină;

— Să-i desfacă hainele;

— Să-i pună pe cap şi pe faţă comprese reci sau să-l stropească cu apă rece;

— Să improvizeze un evantai cu care să-i facă vânt;

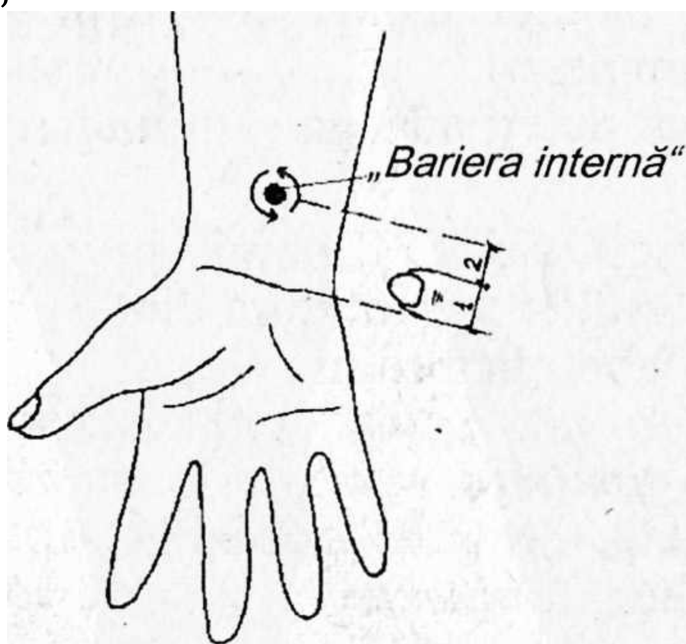


Fig.

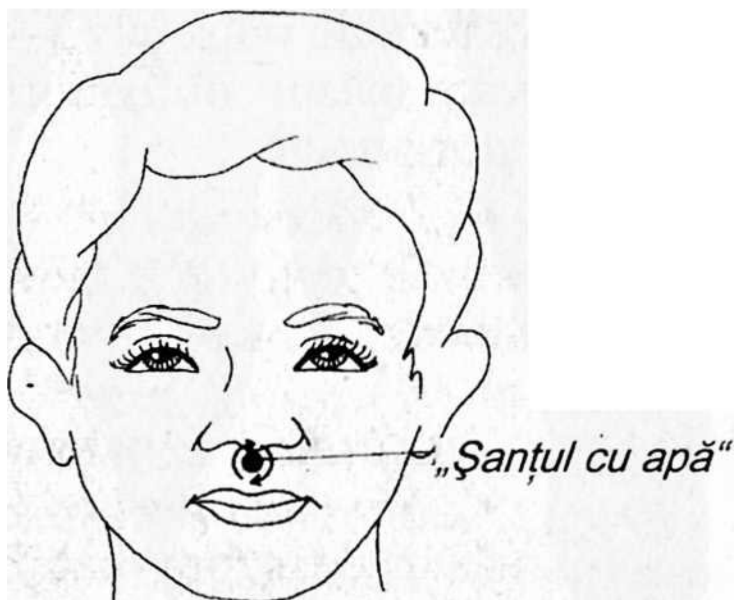


Fig. 85.

— Să-i pună sub nas, să inspire, oţet, amoniac sau eter.

1 Asemenea măsuri se aplică în cazul unui şoc caloric, survenit la persoanele care lucrează lângă cuptoare cu temperaturi foarte înalte.

Insolaţia, spune medicul tradiţionalist, este provocată de Jbcu, unul din cei 6 factori ai energiei perverse. Adăugaţi, deci, l, i măsurile amintite, şi masarea următoarelor două puncte:

* *„Bariera internă u* – VS – (fig. 84), situat la 2 măsuri deasupra mijlocului pliului pumnului *dispersie* (în se laţi i le uşoare);

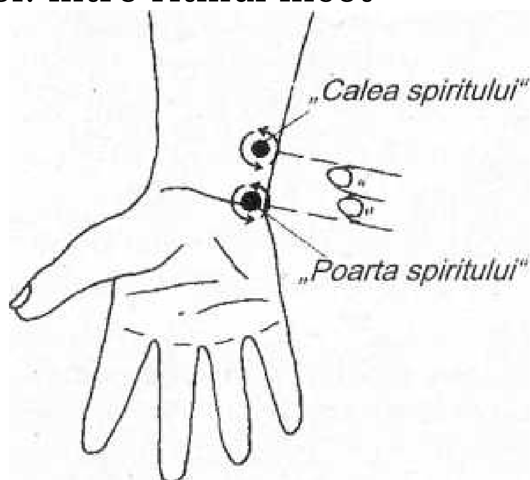
„Şanţul cu apă” – VG2 s – (fig85), situat sub nas – *tonifiere* (în insolaţii severe).

Alte indicaţii; redoarea (înţepenirea) coloanei vertebrale – *tonif icre*.

Insomnia

Somnul este indispensabil vieţii, întocmai ca

apa şi alimentele. Dacă un om poate trăi fără mâncare mai bine de 5 O de zile, după o lipsă totală de somn, de numai 11 zile, va muri. În trecut unele popoare obişnuiau să-şi execute condamnaţii la moarte prin privaţiune de somn. Somnul ocupă o treime din durata vieţii noastre, iar visele, o treime din cea a somnului. În primii ani de viaţă somnul depăşeşte ca durată starea de veghe, raportul inversându-se la bătrâneţe, când sunt suficiente doar 5 – 6 ore. Vârstnicii mai prezintă şi o altă caracteristică: dorm mai mult ziua decât noaptea. Această dereglare a somnului este explicată de către medicina tradiţională astfel: între ritmul încet



de scurgere al energiilor INN ŞI IANG, prin meridianele bătrânilor, şi mişcările INN ŞI IANG din Univers se produce un decalaj, care perturbă ritmicitatea somnului.

Fiecărui individ îi sunt necesare, zilnic, 8 ore de somn. O insomnie se manifestă fie prin reducerea orelor de somn (1 – 3 ore pe noapte), fie prin imposibilitatea de a adormi.

Insomnia este o suferinţă în continuă creştere, fiind considerată o boală a secolului nostru, ca urmare a deprinderilor omului modern: consumul abuziv de cafea, alcool, tutun, medicamente stimulente, viaţă sedentară, alimentaţie iraţională etc. Pe lângă aceste cauze, insomnia mai poate fi întâlnită ca un simptom în unele boli: de plămâni, de inimă, de stomac sau nervoase.

Cum se tratează insomnia? Foarte simplu, vor spune cei mai mulţi, cu somnifere! Poate fi acest mijloc terapeutic remediul cel mai eficace? întrebaţi pe marii consumatori de medicamente, somnifere sau tranchilizante şi veţi afla că ei se scoală dimineaţa mult mai obosiţi, uneori chiar cu dureri de cap şi indispuşi. Ce-i de făcut? Renunţaţi la automedicaţie şi prezentaţi-vă la medic, care, descoperindu-vă cauza insomniei, o va putea trata în modul cel mai corect. Pe lângă tratamentul său reţineţi câteva sfaturi: culcaţi-vă seara la ore fixe, după ce aţi aerisit bine camera; faceţi o baie călduţă la picioare, înainte de culcare; dacă aveţi condiţii, culcaţi-vă cu capul spre nord.

Referitor la igiena somnului, iată ce spunea Napoleon: „Seara, la culcare, – trage obloanele peste creier, iar dimineaţa scoală-te din pat cât mai repede şi nu lâncezi”.

Tulburările somnului, conform teoriei INN-IANG, aşa cum reiese din textele vechi, se datoresc unui exces de energie IANG, ca urmare a dereglării energiei mentale, şi unei dereglări energetice din meridianul veziculei biliare.

O insomnie poate fi învinsă numai prin

dirijarea energiei INN spre cap. În acest scop, se pot masa următoarele puncte:

Calea spiritului" C4 – (fig. 86), situat la 1,5 măsuri deasupra pliului pumnului, în apropierea marginii interne a antebraţului – *dispersie*.

Alte indicată: frica, palpitaţii – dispersie.

„Poarta spiritului" – C7 – (fig. 86), situat la extremitatea internă a pliului pumnului – *dispersie*.

palpi tăţii-Aceste puncte se vor masa seara, înainte de: „culcare!!;:

Manevre Shiatsu:

presiuni uşoare şi repetate; pe fetëlé: ia ale gâtului1; ilfit;

* din poziţia culcat la crizantală se exeeutâf§

mişcări rapide cu degetele de la picioare (în felul acesta o mare cantitate de sânge adunându-se la picioare, creierul va fi pai puţin irigat, ceea ce-11

III

Isteria

Atotştiutorul, chiar şi în ale medicinii, este gata cu diagnosticul său de *isterie* pentru orice manifestare capricioasă, mai ales la femei. Pentru evitarea unor asemenea false afirmaţii, câteva cuvinte despre această boală. Ea se manifestă sub forma unor crize de plâns sau râs, senzaţii de sufocare, mutism, tulburări de sensibilitate, pareze sau paralizii. Se descriu chiar come isterice, când bolnavii nu mai reacţionează nici la cele mai puternice excitaţii externe. În Evul Mediu astfel de bolnave, într-o stare de totală relaxare, erau considerate posesoarele unor puteri

demonice. Dacă nu reacţionau la proba arderii cu fierul roşu, erau condamnate la moarte şi arse pe mg. Nu de puţine ori crizele de isterie izbucneau în masă.

O criză de isterie apare în circumstanţe psihoemoţionale deosebite: certuri sau conflicte sentimentale. După criză, bolnavul îşi reia activitatea, ca şi cum nimic nu s-ar fi întâmplat.

În antichitate isteria era considerată o suferinţă specifică femeii, ea fiind cauzată de îmbolnăvirea organelor genitale. De aici şi numele de isterie (*huslera* în limba greacă însemnând *uter*). După ce multe secole de-a rândul isteria a fost considerată o boală mintală, Freud o încadrează în grupul nevrozelor.

1 Vechii greci, aşa după cum ne spune Aristotel, în insomnii comprimau şi ei vasele laterale ale gâtului. De fapt, ei comprimau vasele ce transportau sânge la creier. Pentru faptul că o astfel de manevră producea somn, vasele respective s-au numit *carotide* (care provoacă somn, de la *cams*, care în greceşte înseamnă *sown*). Şi în Indonezia se obişnuieşte să se comprime vasele carotide în cazul insomniilor. Pugiliştii japonezi, în timpul luptelor tradiţionale *atemis*, urmăresc aplicarea unei lovituri de graţie în zona arterelor carotide.

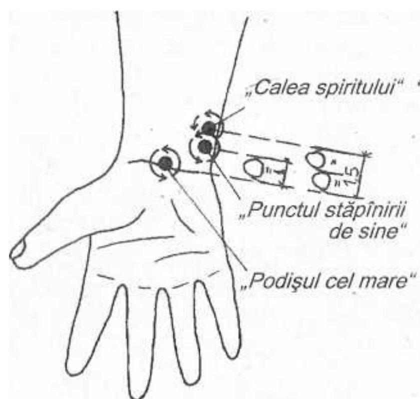


Fig. 87

Medicina tradiţională ne spune despre *Ye Şi Ţi Li* (isterie) că este produsă de un exces energetic în meridianele cordului şi vase-sex. Iată ce se scrie în această privinţă în NEI-Kt. NG: „Dacă este plenitudine în meridianul cordului, bolnavul râde fără încetare, iar dacă este vid, el se vaită întruna”.

Pentru *Ye Şi Ţi Li* medicina tradiţională recomandă stimularea anumitor puncte speciale. Astfel:

pentru bolnavii care râd fără încetare sau plâng cu gemete, punctul *„Podişul cel mare”* – VS7 (fig. 87), situat la mijlocul pumnului – *dispersie*.

Alte indicaţii; insomnie, hipertensiune arterială

— Dispersie:

pentru crizele de mutism, *„Punctul stăpânirii de sine”* – C5 – (fig. 87), situat în apropierea marginii interne a antebraţului, la o măsură deasupra p li ului pumnului – *dispersie*.

Alte indicaţii:

palpitaţii – *dispersie*; hipotensiune arterială – *toni fiere*; pentru orice isterie, folosiţi punctul

denumit „*Calea spiritului*” – C4(fig. 87), situat la 1,5 măsuri deasupra pumnului, în apropierea marginii interne a antebraţului – *dispersie*.

Alte indicaţii: arterite – tonifiere.

Primele mărturii despre folosirea masajului sau a altor tehnici manuale în scopul reanimării unui bolnav în stare gravă le găsim în tratatul medicului chinez Ko-Hong (281 – 340 e.n.), *Teheou-Heou-Pei-Tsi-Fang* („Prescripţii de urgenţă”), reeditat de mai multe ori. Într-unul din capitolele sale, autorul menţionează cum poate fi salvat de la moarte un bolnav în stare gravă, dacă i se ciupesc energic urechile.

O parte din metode au fost preluate de către japonezi, care le-au adus îmbunătăţiri substanţiale. Primul tratat de medicină de urgentă în limba-japoneză, numit *Kôkeisai Kyûhô*, apare în anul 179Ô.

Manevrele Kuatsu au fost multă vreme păstrate în mare secret, ele fiind practicate de un foarte restrâns număr de medici. Treptat au fost admişi în rândul lor şi unii sportivi, pentru a putea veni în ajutorul colegilor lor accidentaţi cu ocazia competiţiilor tradiţionale de *Judo, Karate, Aikide* şi *Kendo*. Candidaţii pentru lecţii Kuatsu erau în mod riguros selecţionaţi, ei trebuind să treacă cu succes câteva probe, unele din ele chiar dificile, printre care o strangulare de probă reanimată prin metoda Kuatsu.

Primele urgente care au beneficiat de metoda Kuatsu au fost lipotimia, sincopa, loviturile violente cu pierderea cunoştinţei.

Pentru Kuatsu se folosesc masajul, percuţia,

presiunea anumitor zone sau puncte de pe corp, executate cu ajutorul degetelor, palmei, pumnului, cotului, genunchiului sau călcâiului. Cele mai multe dintre manevre sunt destul de uşor de executat, chiar fără o pregătire de specialitate. Aplicate cu mare iuţeală şi precizie, ele pot acţiona de la distanţă, în mod reflex, asupra inimii şi plămânului, în extremă suferinţă în urgenţele amintite.

Europenii au luat cunoştinţă despre metodele Kuatsu pentru prima dată în anul 1925, graţie lucrărilor lui J. Régnault şi E. Winter.

Pentru cei interesaţi să folosească această metodă de reanimare, în cazul unei lipotimii, sincope, lovituri violente, înecaţi, spânzuraţi etc., vom expune cele mai simple manevre ce pot fi întrebuinţate de oricine, după simpla lectură a rândurilor ce vor urma.[33]

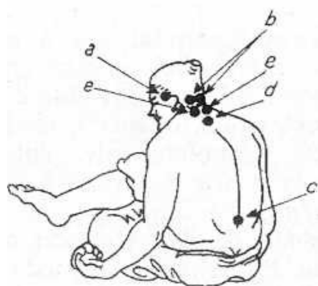


Fig. *88*.

33 Termenul este de origine japoneză (Kua = viaţă; Tsu = tehnică), el definind manevrele de reanimare (revenire la viaţă).



Fig. *89*.

Lovituri la cap:

masaj blând pe tâmple şi ceafă (fig. 88 a, b); percuţii uşoare cu palma pe regiunea lombară (şăle), iar cu vârful degetelor, pe vertebra III lombară (fig. 88 c).

Lovituri ia gât:

percuţii uşoare cu vârful degetelor pe vertebra VII cervicală (fig. 88 d). Această vertebră este cea mai proeminentă.

Lovituri la testicule:

percuţii cu pumnul pe marginea internă a tălpilor (fig. 89).

Leşin-sincopă:

se va deschide gura bolnavului în mare grabă, prin apăsare cu două degete pe obraz, între maxilare; pentru uşurarea acestei menevre, mai înainte se va ciupi obrazul (fig. 90 a):

— Se va apăsa puternic cu unghia, în şanţul dintre gingia şi buza superioară (fig. 90 b).

Înecaţii:

victima va fi luată în spate (fig. 91) sau se aşază pe un butoi sau capră, cu faţa în jos; în aceste două ultime poziţii se va percuta uşor cu palma pe spate; după ce a vărsat o cantitate

apreciabilă de apă (într-una din poziţiile de mai sus) şi îşi va relua cunoştinţa, se continuă prin alte manevre: se aşază în poziţie orizontală, cu membrele inferioare întinse, iar celor superioare salvatorul le va imprima mişcări de rotaţie.

Dacă manevrele au rămas fără rezultat, victima se pune în poziţie şezând, cu capul aplecat în faţă; salvatorul, susţinându-i pieptul cu o mână, îi va percuta rapid întreaga coloană vertebrală, eu cealaltă.

După reanimare, victima va fi ajutată să se ridice şi, însoţită de salvator, va face mici plimbări. Pe timpul plimbării i se va percuta uşor spatele cu palma.

Spânzuraţii:





se taie cât mai repede posibil cordonul de care s-a spânzurat victima, apoi se va aşeza pe un scaun; această poziţie îi va favoriza reluarea respiraţiei cât şi executarea în cele mai bune condiţii a altor manevre: masajul cefei (fig. 88 e) şi percuţia cu vârful unui deget pe vertebra VII cervicală (fig. 88 d); plasarea unei surse de căldură (o ţigaretă aprinsă) în apropierea degetului mare de la picior.

Lipotimia

Una din urgenţele medicale care beneficiază de serviciile acupuncturii sau chiar ale presopuncturii este şi *lipotimia* sau, în termenii medicinii populare, *leşinul*.

Un asemenea accident survine fie din cauza unei proaste irigaţii cu sânge a creierului, fie produs de o durere violentă, de un şoc emoţional puternic, lipsă de aer sau căldură excesivă (cu ocazia unei aglomeraţii).

În momentul iniţial persoana respectivă simte cum totul se învârteşte în jurul său, apoi cade,

pierzându-şi cunoştinţa. În această stare faţa devine palidă, extremităţile reci, pulsul greu perceptibil, iar pupilele se micşorează.

Cei mai mulţi dintre cititori cunosc, de bună seamă, măsurile de urgenţă ce se impun într-o asemenea situaţie. Le reamintim, totuşi:

— Bolnavul va fi aşezat orizontal, cu capul mai jos decât picioarele, într-un loc bine aerisit;

— I se vor desface hainele;

— Va fi bătut uşor pe faţă cu palma sau cu o batistă muiată în apă rece;

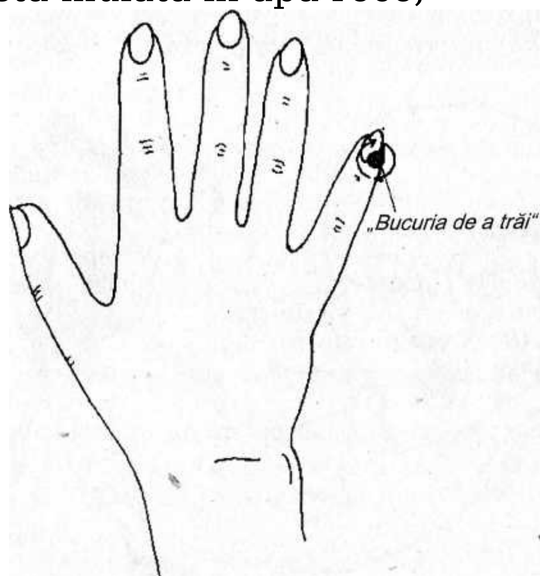




Fig. *93*.

— I se va pune sub nas, să inspire, oţet, amoniac sau eter.

Pe lângă aceste manevre folosiţi şi presopunctura:

Întrucât medicina energetică consideră lipotimia ca fiind produsă de vidul energetic din meridianul cordului, se va masa un punct de pe acest meridian, al cărui nume este foarte sugestiv în legătură cu acţiunea sa. Acest punct este *„Bucuria de a trăi* „G>[34] (fig. 92), situat în apropierea unghiei degetului mic de la mână – *toni fiere*.

El poate fi stimulat de urgenţă prin strângerea energică a vârfului acestui deget.

Un alt punct eficient şi uşor de reperat este *„Şanţul cu apa"* – VG05 – (fig. 93), situat sub nas, pe buza superioară – tonifiere.

Alte indicaţii: sincopă – tonifiere.

---

34 Groparii Evului Mediu, înainte de înhumarea cadavrelor, pentru a se convinge că nu au de-a face cu o moarte aparentă, le muşcau vârful degetului mic de la mână, în apropierea unghiei. Pentru acest considerent, respectivul punct mai este cunoscut şi sub numele de „Punctul cioclilor ".

Atenţiel Nu confundaţi lipotimia cu: *sincopa* (oprirea bruscă a bătăilor inimii şi respiraţiei); *apoplexia* (pierderea bruscă a cunoştinţei, paralizia unei jumătăţi de corp şi respiraţie zgomotoasă; *coma isterică* (vezi „Isteria"): *convulsiile* (vezi „Convulsiile").

Lumbago

Prin *lumbago* se înţelege suferinţa coloanei vertebrale la nivelul segmentului său lombar, cunoscut în termenii medicinii populare sub numele de *şale*. Principală, să caracteristică este durerea, care poate fi acută (vie, persistentă şi insuportabilă) sau cronică (permanentă şi suportabilă), pe fondul căreia se pot instala crize acute. Bolnavii mai prezintă contractura muşchilor regionali şi limitarea mişcărilor, ceea ce va împiedica o activitate normală. În stadiul cronic, când durerea este suportabilă, crizele acute se instalează după un efort mare sau brusc, după un mers prelungit pe jos sau stat mult timp în picioare. La declanşarea crizelor dureroase, un rol de seamă îi joacă frigul şi umezeala.

Cauzele lombalgiilor sunt numeroase, pe primul plan situându-se bolile articulaţiilor lombo-sacrale, leziunile muşchilor şi ale ţesuturilor fibroase locale, dar mai ales hernia discului intervertebral lombar. De multe ori în spatele unei dureri de şale se pot ascunde unele boli de rinichi ale organelor genitale (atât la femei, cât şi la bărbaţi), procese infecţioase locale, tumori (metastaze la nivelul vertebrelor) etc. După înşiruirea acestor boli ce pot fi însoţite de lombalgii, se poate trage o importantă concluzie:

pentru orice lombalgie trebuie să vă adresaţi medicului, chiar dacă se ameliorează după unele tratamente.

Şi vechii chinezi cunoşteau această boală. Iată ce se scrie în NEI-KING „Când *Tehing* (meridianul veziculei biliare) este în suferinţă se produc dureri în regiunea rinichilor... bolnavul nu se mai poate apleca nici în faţă, nici înapoi, nici să-şi întoarcă capul într-o parte sau alta, căci acest *Tehing* trece prin gât, umeri şi marginile corpului. În acest caz trebuie înţepat şi sângerat punctul *Iang Ling Tsiu* („Izvorul podişului extern”), dar nu în sezonul cald...”

Masaţi deci punctul *tern*” VB34 (fig. 94), situat în scobitura de sub genuhphi, pe faţă anterp-externă, la unirea celor două base, tibia şi peroneul – *dispersie*.

Mie indicaţii: boli de muşchi şi sechele după pb Îi dhlidlita la ihélhbrëfê – (*fiere*.

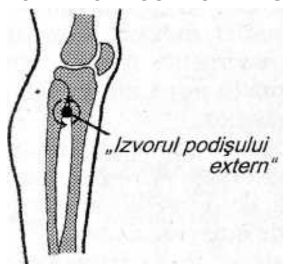


Fig. *94*.

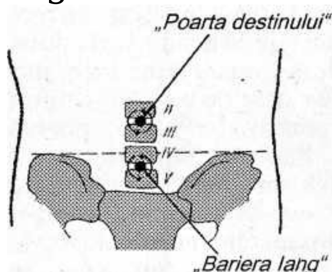


Fig. *95*.

Dar tot medicina tradiţională ne mai spune că lombalgiile se datoresc şi unui blocaj energetic în rfleridianul Vasul Guvernor. Pentru a le ameliora, masaţi şi următoarele două puncte:

„Poarta destinului” – VG4 – (fig. 95), situat sub vertebra îl lombară *dispersie*.

Alte indicaţii: impotenţa sexuală, reanimare, sportivi şi artişti (pentru creşterea condiţiei fizice)

— Toni fiere.

Bariera JANG44 – VG3 – (fig. 95, situat sub vertebra IV lombara (prin corpul acestei vertebre trece orizontala ce uneşte marginile superioare ale oaselor bazinului) – *dispersie*.

Alte ittdicaţi-l. dureri postoperatorii – *dispersie* pareza gambei şi a labei piciorului – *tonifiere*.

Masajul energetic al trunchiului

V-aţi întrebat vreodată de ce vă simţiţi reconfortat după o fricţie bună pe spate, executată ori de câte ori sunteţi obosit sau bolnav? V-aţi mai întrebat, de ce, în asemenea ocazii, se fricţionează mai mult spatele şi nu alte segmente ale corpului? Iată răspunsul la aceste întrebări: în timp ce se masează spatele sunt interceptate numeroase puncte situate pe meridianele care îl brăzdează – vasul Guvernor şi vezica urinară. Pe acesta din urmă se găsesc câteva puncte cu acţiune specială, numite *puncte Shu*. Ele au legături energetice cu cele mai multe din organe:

inimă, plămân, ficat, stomac, splină etc. În timpul masajului punctele *Shu* sunt şi ele stimulate şi astfel, indirect, sunt stimulate şi

organele cu care sunt legate energetic. Aşa se explică acea stare de bine, de confort, resimţită în urma masajului, care acţionează indirect asupra tuturor organelor.

Punctele *Shu* mai au o calitate: aceea de a acţiona, chiar dacă sunt masate, numai atunci când organele respective sunt într-un dezechilibru energetic. Aşa se explică de ce chiar masajul unui nespecialist este urmat de bune rezultate.

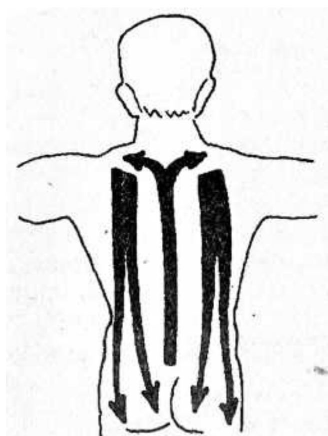
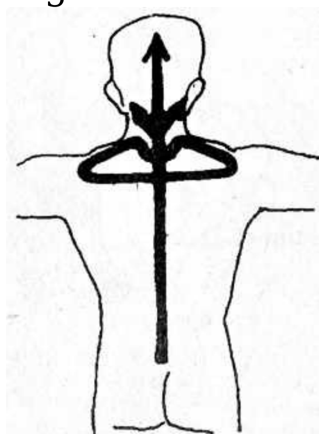
Pe lângă acest masaj nesistematizat al spatelui, practică răspândită în toată lumea, se mai foloseşte, de curând, în unele ţări occidentale, un masaj sistematizat al triunchiului, denumit *masaj energetic*, deoarece are drept scop mobilizarea energiilor. De fapt acesta este un masaj liniar executat cu unul sau două degete. Aşa cum se observă* în fig. 96 – 99, se masează anumite trasee liniare de pe fetele triunchiului. La început manevrele vor fi blânde, ca apoi pe parcurs să crească în intensitate.

Aceste manevre sunt:

— Masajul liniei mediane anterioare, între pubis şi barbă, apoi al liniilor situate pe flancuri şi torace (fig. 96);



— Masajul liniilor situate pe feţele laterale ale gâtului, trunchi şi coapse (fig. 97);


Fig. *98*.

Fig. *99*.

— Masajul blând al liniei mediane posterioare, al liniilor de pe faţa posterioară a trunchiului, în sens descendent (fig. 98):

— Masajul liniei mediane posterioare până în creştetul capului, pe liniile de pe ceafa şi partea superioară a spatelui (fig.99).

Acest masaj poate fi executat de profesionişti şi neprofesionişti, de trei ori pe zi, la sfârşitul şedinţelor de acupunctura sau de presopunctură.

Menopauza (tulburări)

Menopauza sau încetarea menstruaţiei

survine în mod fiziologic, de obicei între 45 şi 48 de ani, datorită scăderii funcţiei hormonale.

Menopauza debutează prin scăderea şi rărirea menstruaţiei, modificări ale caracterului (tristeţe sau iritabilitate), palpitaţii, bufeuri de căldură, dureri de cap, amorţeli, zgomote în urecki, creşterea tensiunii arteriale. Acest episod fiziologic se tratează, când situaţia o va impune, numai de către medic.

Pentru orice tulburare survenită cu ocazia menopauzei acupunctura şi chiar presopunctură sunt de mare folos şi niciodată dăunătoare. Deci, este bine ca toate femeile să reţină un punct

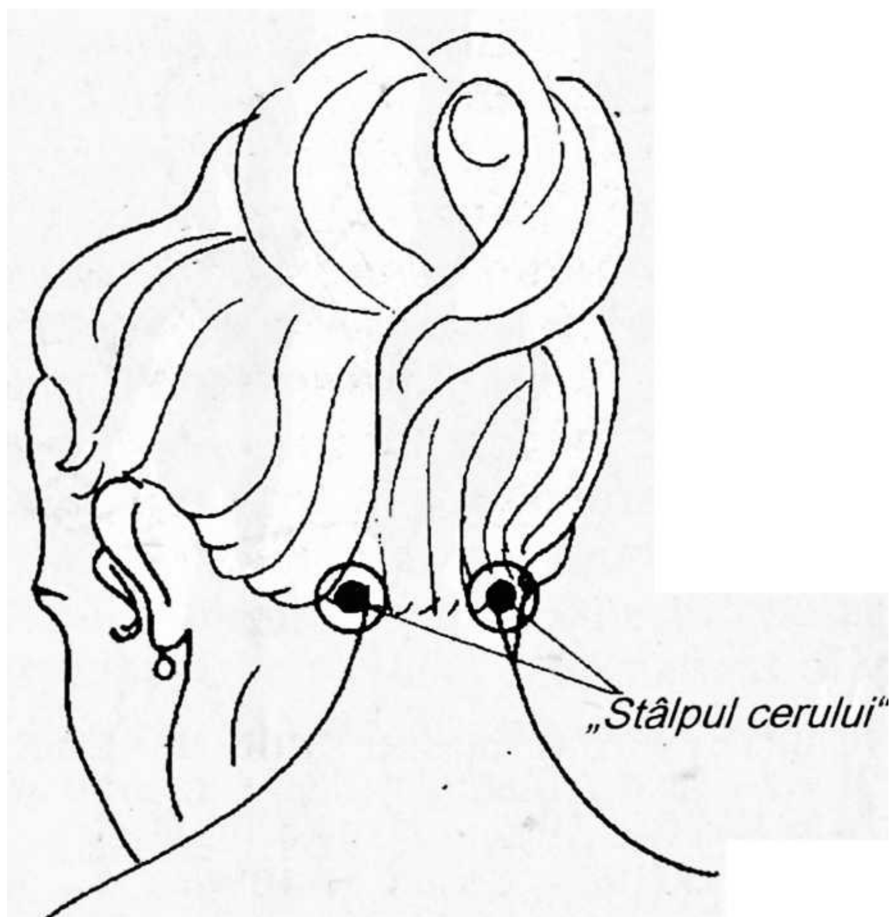


Fig.

destul de eficient, *„Stâlpul cerului"* – Vio (fig. 100), situat pe orizontala ce trece prin comisura buzelor, la aproximativ 1,5 măsuri, de o parte şi de alta a liniei mediane posterioare.

Acest punct va fi masat prin manevra de pentru menopauză cu bufeuri de căldură, însoţite de transpiraţii reci (din punct de vedere energetic INN), şi, pentru bufeuri de căldură, însoţite de sudori calde (din punct de vedere energetic 1ANG).

Menstruaţia (tulburări)

Menstruaţia este scurgerea fiziologică de sânge utérin, ce survine la un interval de 24 – 32 de zile (în 1. latină: =

În fiecare lună), la o femeie normală, în anii perioadei de reproducere. Durata medie a hemoragiei este de 3 zile, iar pierderea de sânge, de 50 – 100 ml. O abatere de la această regulă înseamnă o menstruaţie anormală, cauzele sale fiind de natură inflamatorie, endocrină sau tumorală.

Tulburările de menstruaţie pot beneficia de stimularea anumitor puncte cu ajutorul acupuncturii şi al presopuncturii. Redăm mai jos tulburările de menstruaţie şi punctele cele mai eficiente.

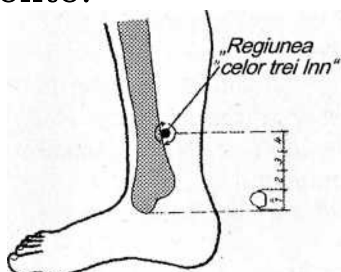


Fig. JOI.

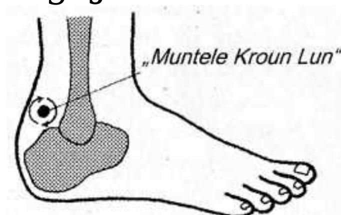


Fig. *102*.

Menoragia sau menstruaţia prelungită mai mult de 7 zile:

„Reuniunea celor trei INNU SPC (fig.

101 j, situat la 4 măsuri deasupra maleolei

interne – *toni fiere*.

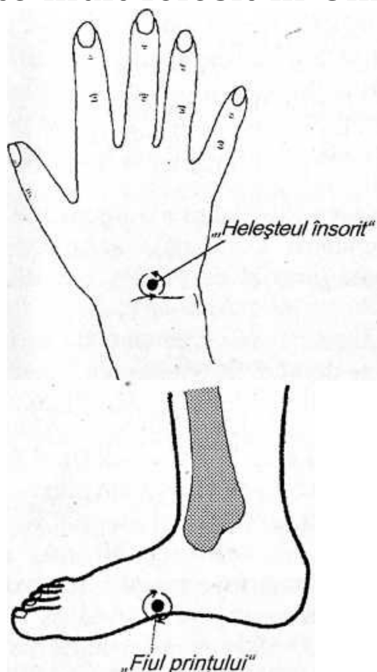
Alte indicaţii: menopauză, îmbătrânirea precoce a unor femei – *tonifiere*.

Clismenoree sau menstruaţia însoţită de dureri:

? 5

„Muntele Kroun Lun” – V60 – (fig. 102), situat în scobitura dintre maleola externă şi tendonul lui Ahil

Alte indicaţii: pentru grăbirea naşterii şi eliminarea placentei – *tonifiere* (procedeul este foarte mult folosit în China).



Alte remedii: infuzie de coada şoricelului (2 căni pe zi, 8 zile la rând, înaintea menstruaţiei); infuzie de flori de muşeţel (1 – 2 căni pe zi până la încetarea durerilor), infuzie de frunze de melisa (12 căni pe zi); cataplasme calde cu frunze de

varză pe partea inferioară a abdomenului.

Menstruaţia neregulată sau nerespectarea intervalului de 24 – 32 de zile:

„Heleşteul însorii” – TF4 – (fig. 103), situat pe faţa dorsală a mâinii, în apropierea pliului pumnului – dispersie (pentru o menstruaţie care vine *în avans*);

„Fini prinţului” – SP4 – (fig. 104), situat la mijlocul marginii interne a labei piciorului – *tonifiere* (pentru o menstruaţie care *întârzie*).

Alte indicaţii: dureri testâculare – *dispersie*.

Migrena

De cele mai multe ori *migrena* este confundată cu cefaleea. Pentru evitarea unei astfel de greşeli, trebuie spus, de la bun început, că migrena este localizată la o jumătate de cap, pe când cefaleea la întregul cap, ea putând fi accentuată într-o anumită regiune: occipitală, frontală, parietală sau temporală.

Migrena se manifestă sub forma unei crize dureroase localizată la o jumătate de cap, având o durată de câteva ore sau chiar zile. Cu un debut în adolescentă, această suferinţă se întâlneşte mai ales la femei, ea fiind favorizată de menstruaţie, oboseală, abuz de alcool sau de tutun.

Cauzele migrenei pot fi: digestive (disfuncţii ale intenstinului şi veziculei biliare), inflamatorii (sinuzită), senzoriale (tulburări de vedere), reumatismale (artroză cervicală), circulatorii etc.

O durere migrenoidă se localizează mai frecvent la ochi, frunte, tâmple, ea fiind însoţită şi de alte fenomene, ca: lăcrimare, umflarea pleoapei, greţuri, vărsături.

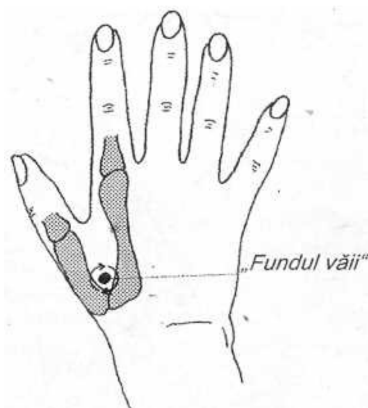


Fig. 105.

Medicina tradiţională descrie două tipuri de migrenă:

prin exces de energie 1NN, caracterizată prin dureri profunde, difuze şi permanente, mai ales noaptea; pentru o asemenea migrenă se va masa punctul *„Fundul văii”* – 1G – (fig. 105), situat la unirea celor două oase prin prelungirea degetelor mare şi arătător de la mână – prin exces de energie lă N CJ. caracterizată prin dureri vii, ce survin mai ales ziua; pentru o asemenea migrenă se va masa punctul *„O sulă de adunări”* – VG19 – (fig. 106), situat în depresiunea dinapoia creştetului capului – *dispersie*.

Alte indicaţii: somnolenţă, pierderea memoriei, în scop stimulativ (sportivi şi artişti) – în timpul unei crize puternice se vor mai masa şi uroarele puncte:

„*Valea adunării* – VB§ (fig. 106), situat la o măsură deasupra marginii superioare a urechii – *dispersie*;

„Bambuşi în grămadă „– (fig. 106), situat la extremitatea internă a sprâncenelor – *dispersie*.

Alte indicaţii: sportivi şi artişti (creşte acuitatea vizuală) – *tonifiere*.

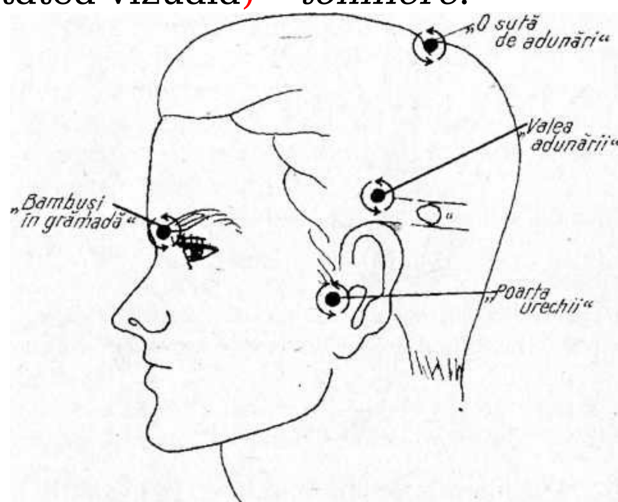


Fig. 106.

„Poarta urechii" – TF?3 – (fig. 106), situat în scobitura din faţa urechii, ce se formează când se deschide gura – *dispersie*.

Pentru orice migrenă mai pot fi masate, blând, fruntea, ceafa şi punctul dintre sprâncene dispersie).

Pentru migrene cu localizare în orbită se recomandă masajul lobului urechii, în *dispersie*.

Alte remedii: comprese cu apă rece pe cap, infuzie de iasomie (2 – 3 căni pe zi); infuzie de flori de tei (3 căni pe zi); infuzie de mentă (3 căni pe zi).

Miopia

Printre defectele principale ale vederii se numără şi *miopia*, în care caz subiectul vede mai bine de aproape decât de la distanţă. Ochiul miopului fiind mai lung, imaginea se formează înaintea retinei, un astfel de defect se corectează

foarte bine cu ochelari sau cu lentile de contact.

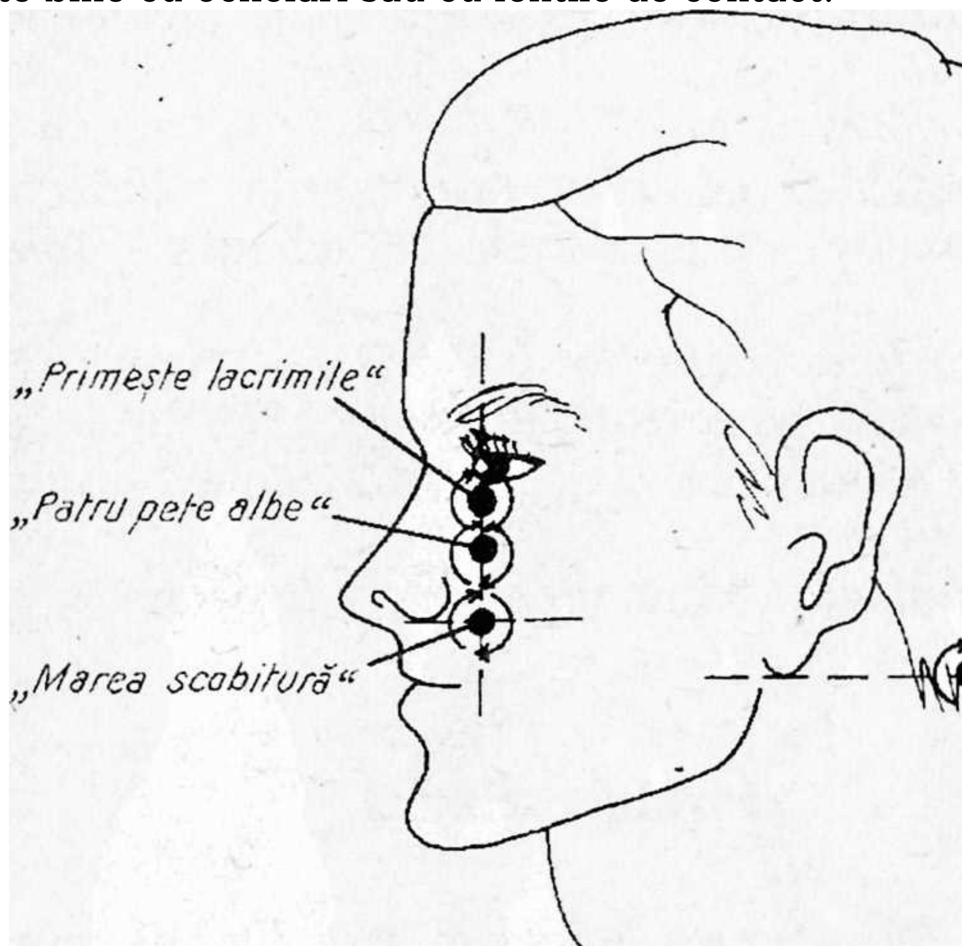


Fig.

Medicina energetică ne spune că vederea unui om depinde în mare măsură şi de echilibrul energetic din meridianele ficatului şi stomacului. Cât despre miopie ea poate fi de tip IANG (cu ochi mari şi scoşi în afară) şi INN (cu ochii înfundaţi în orbite).

Acest defect de vedere, ne mai spune medicina tradiţională, poate beneficia pe masarea anumitor puncte. Această metodă, foarte

răspândită în China, este practicată în masă, încă de la vârsta preşcolară. Toţi copiii, după un program bine stabilit, îşi masează zilnic timp de 2 – 3 minute, câte 2 – 3 puncte. Acest tratament, cu scop preventiv, este compus din mai multe cure, cu pauze între cure de 2 săptămâni. O cură cuprinde 10 şedinţe.

Pentru cei interesaţi în efectuarea unui astfel de tratament profilactic sau chiar curativ, vom expune câteva puncte uşor de reperat:

„*Primeşte lacrimile* „S4 – (fig. 107), situat sub marginea orbitei – *AM indicaţii*: lacrimare* spasmele pleoapelor – dispersie1

j *Patru pete albe*§ – S5 – (fig. 107), situat sub punctul de mai sus. Într-o mică scobitură –! fiere.

Alte indicaţii: nistagmus, spasmele pleoapelor

— Dispersie.

„*Marea scobitura*" – S-o – (fig. 107), situat la unirea verticalei ce trece prin pupilă (subiectul privind înainte) cu orizontala de sub nas – *tonifiere*.

„*Mlaştina vânturilor*" – VB20 – (fig107), situat pe ceafa, pe orizontala ce trece pe sub lobul urechii, în scobiturile de sub protuberantele occipitale – *îoniflere*.

Alte indicaţii: febră, glaucom, – *dispersie*.

Nevralgia sciatică în anumite boli durerea iradiază de-a lungul unui traseu liniar. O astfel de durere urmează de fapt traiectul unui nerv, numindu-se *nevralgie*. Ea va purta întotdeauna numele nervului în suferinţă. Printre nevralgiile cele mai des întâlnite este cea a nervului sciatic, nervul cel mai lung şi cel mai gros din organism,

care inervează membrul inferior.

Nevralgia sciatică debutează cu ocazia unui efort, când bolnavul spune că „i s-a rupt ceva la şale”. Durerea de la şale va iradia ulterior de-a lungul membrului inferior, fiind însoţită de amorţeli şi furnicături. La strănut, tuse sau mişcări bruşte, durerea se accentuează. Pentru a evita creşterea durerilor, bolnavul adoptă poziţii care nu-i provoacă suferinţă, de obicei cu şoldurile şi genunchii îndoiţi, nu face mişcări inutile, se fereşte să tuşească sau să strănute. Când durerile devin cronice

??

şi nu au fost luate măsurile necesare chirurgicale, se pot instala complicaţii: pareze sau paralizia piciorului, cu pierderea sensibilităţii locale.

Medicina tradiţională consideră nevralgia sciatică ca fiind produsă de energii perverse (vânt, frig, umezeală) care pătrund în muşchi. Boala se va produce numai atunci când energia *Wei*, de apărare, este ineficientă sau când efortul fizic a fost prea mare şi brusc. La declanşarea crizei contribuie o oboseală excesivă.



Fig. 1

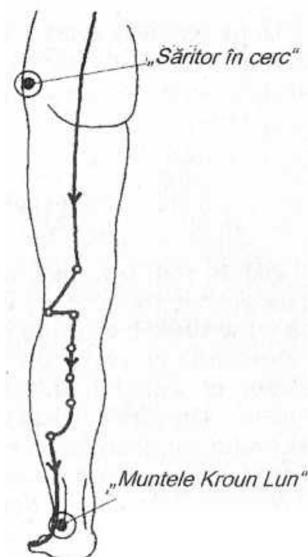


Fig. *109*.

Pentru combaterea durerilor, medicina tradiţională recomandă reechilibrarea energiilor perturbate, cu ajutorul acupuncturii, auriculopuncturii şi masajului. S. de Morant susţine că:

punctul cel mai eficace este…*Muntele Krowi Lun*" V60 – (fig. 108 şi 109) numit, pentru calităţile sale antalgice deosebite, *şi „Punctul aspirină* El se găseşte în scobitura dintre maleola externă şi tendonul lui Ăhil Acest punct va fi masat în *dispersie* pentru durerile difuze şi ameliorate la căldură şi în pentru durerile vii şi ameliorate la frig.

Întrucât durerile unei astfel de boii se datoresc şi perturbării energiilor din meridianul veziculei biliare, se va mai stimula şi punctul *„Sărilor în cerc"* – VB30 – (fig109), situat pe faţa extremă a şoldului, în zona sa cea mai proeminentă – *dispersie* sau *tonifiere* – în funcţie

de caracterul energetic al durerii.

Alte indicaţii: sportivi, pentru tonifiërea musculaturii membrului inferior – *tonifiere*.

După masarea acestor două puncte se va executa un masaj liniar, pe faţa posterioară a membrului inferior, insistându-se pe punctele dureroase întâlnite în timpul masajului (fig. 109).

Nevralgia de trigemen

Iată o altă suferinţă în numele căreia se consumă antinevralgice de tot felul, de cele mai multe ori peste măsură, fără a se şti, probabil, că ea se numără printre marile beneficiare ale acupuncturii şi presopuncturii. Se ştie oare de către aceşti bolnavi că banalul antinevralgic în cantităţi mari poate fi dăunător sănătăţii? Fenacetina, nelipsită din compoziţia celor mai multe antinevralgice, este una din substanţele responsabile de producerea cancerului vezical.

Nevralgia facială se datorează lezării ramurilor senzitive ale nervului trigemen, care inervează fata, dinţii şi limba. Întâlnită mai ales la femeile în vârstă, o astfei de nevralgie se manifestă sub forma unor crize dureroase, de scurtă durată, localizate la o jumătate de faţă. Uneori este însoţită de lăcrimare, congestionarea ochilor şi spasme musculare locale. Criza dureroasă poate fi provocată de infecţii dentare, sinuzite, tumori ale feţei. De multe ori criza apare fără o cauză precisă, durerea fiind declanşată de mestecatul alimentelor, de pătrunderea aerului în gură. Formele cronice şi rebele la tratament ajung, de cele mai multe ori, pe masa de operaţie.

Pentru cei interesaţi să folosească

presopunctura într-o astfel de nevralgie, prezentăm câteva puncte dintre cele mai eficace:

„Gaura pupilei” – VBŢ (fig. 110), situat în apropierea unghiului extern al ochiului – *dispersie*!

„Marea scobitura1 Se$ – (fig. 110), situat la unirea verticalei ce trece prin pupilă (bolnavul privind înainte) şi orizontala dusă sub nas – *dispersie*.

Alte indicaţii: sinuzită maxilară – *dispersie* sau *toniflere*, în funcţie de caracterul energetic.

„Valea adunării” – VBG – (fig. 110), situat la o măsură deasupra marginii superioare a urechii – *dispersie*; f

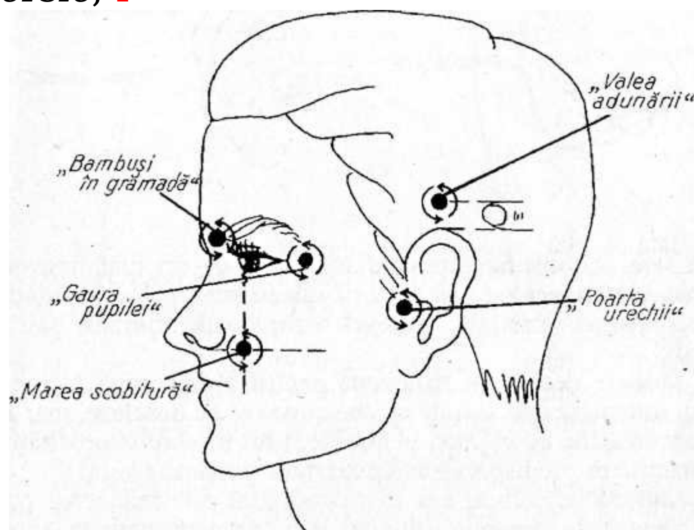


Fig. 110.

„Poartaurechii” TF2-l – (fig. 110), situat în scobitura din faţa urechii, ce se formează când se deschide gura – *dispersie*;

*„Bambuşi în grămadă „*YE – (fig. 110), situat la extremitatea internă a sprâncenei – dispersie.

Alte indicaţii: strabism – Obezitatea

Un alt atribut pe care omul îl plăteşte vieţii moderne este şi *obezitatea*.

Cei mai mulţi obezi se luptă cu foamea din considerente pur estetice. Medicii însă combat obezitatea prin toate mijloacele posibile, conştienţi fiind de efectele sale dăunătoare asupra sănătăţii. O statistică recentă, în acest sens, ne spune că după vârsta de 50 de ani, un obez din doi se consideră un diabetic sau prediabetic, că inima sa este mai mare şi mai grea decât a unui

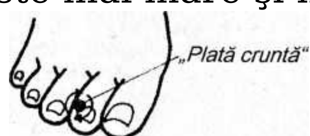


Fig. *111*.

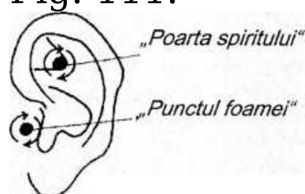


Fig. *112*.

om, slab, iar insuficienţa cardiacă, de două ori mai frecventă. Aceeaşi statistică ne mai arată că obezii sunt mai ameninţaţi de hipertensiune arterială, ateroscleroză, boală artrozică sau infecţii.

Motive, deci, sunt suficiente pentru a determina începerea unui tratament mai înainte ca obezitatea să se instaleze, mai ales la cei cu astfel de bolnavi în familie, ştiut fiind rolul eredităţii în transmiterea predispoziţiei depunerii de grăsimi.

Metoda de slăbire cea mai cunoscută este reducerea raţiei alimentare la nevoile zilnice. Un

proverb indian spune: „Mâncarea de dimineaţă să o consumi singur, cea de la prânz împarte-o cu prietenii, iar cea de seară dă-o duşmanului”.

Conformându-ne ciclului zilnic al energiei, ar trebui să mâncăm o singură dată pe zi, cel mai indicat interval de timp, în acest sens, fiind în prima jumătate a zilei, între orele 10 – 13. Persanii Marelui Imperiu, cu toate că nu mâncau decât o dată pe zi, s-au dovedit foarte puternici în lupte. Filosoful Socrate spunea despre acei care mănâncă mai mult de două ori pe zi că sunt „barbari”. Mâncând puţin, dar mestecând mult, ne spune medicina tradiţională, contribuim la o mai bună absorbţie a energiilor din alimente.

Persoanele cu poftă de mâncare crescută pot apela la serviciile acupuncturii şi chiar ale presopuncturii, întrucât stimularea următoarelor puncte contribuie la diminuarea sa: [35]

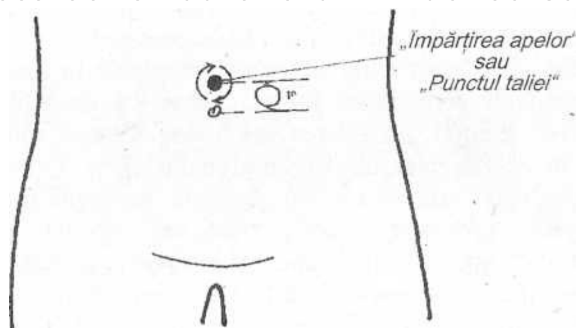


Fig.

„Punctul foamei. (fig. 112), situat la faţa urechii, pe obraz – *toni fi ere* (cu unghia).

---

35 „Plata cruntă" - S45 - (fig. 111), situat lângă unghia degetului II de la picior ~ tonifiere (cu unghia).

Alte indicaţii: indigestie, edeme - Ioni fiere.

••„Poarta spiritului “ (fig. 112), situat în foseta triunghiulară de pe pavilionul urechii - tonifiere (cu unghia).

Eliminarea lichidelor în exces contribuie, de asemenea, la procesul de slăbire, iată un punct cu această acţiune, al cărui nume este foarte sugestiv, *„împărţirea apelor”* – VCy – (fig. 113). situat la 1 măsură deasupra ombilicului. Acest punct mai este cunoscut şi sub numele de *„Punctul taliei”*.

fiere.

Alte indicaţii: edeme – Ce trebuie să mai facă un obez? Să se prezinte la medic, deoarece obezitatea nu este numai consecinţa unei supraalimentaţii, ci şi a unor boli ale glandelor cu secreţie internă (hipofiză, tiroidă, ovare); să nu folosească medicamente pentru „slăbire” (diuretice sau amfetamine), deoarece ele sunt nu numai ineficiente, dar chiar periculoase.

Oboseala

Ca şi durerea, *oboseala* este o suferinţă cunoscută de toată lumea. Ambele sunt semnale de alarmă pe care organismul le trage când se află în pericol, pentru a se lua măsurile necesare, în timp ce durerea ne dă de veste că într-o anumită regiune are loc un proces de distincţie a ţesuturilor, oboseala ne avertizează că rezervele organismului încep să se epuizeze.

Oboseala, acest fenomen atât de răspândit în secolul nostru, se manifestă prin dureri în tot corpul, cu deosebire de cap, scăderea atenţiei, întârzierea reflexelor, toate acestea influenţând, în mod negativ, randamentul în muncă.

Spre deosebire de această oboseală, survenită în urma unui efort fizic prelungit, fiecare dintre noi cunoaşte o oboseală „normală”, după o

zi de muncă, care dispare însă după cele opt ore de somn, din timpul nopţii. După o astfel de oboseală vă treziţi dimineaţa odihniţi şi bine dispuşi.

Pentru oboseala permanentă adresaţi-vă medicului, deoarece ea poate fi un semn revelator al unei boli, încă nemanifestă, ca de exemplu cancerul, tuberculoza, hepatita etc.

Pe lângă această oboseală fizică, secolul nostru mai este confruntat cu un alt tip de oboseală – *psihică* – cunoscută şi sub numele de *astenie*. Ea este în continuă creştere, datorită noului mod de viaţă, din care consumul medicamentelor stimulente al cafelei, alcoolului şi tutunului este nelipsit. Or, se ştie că toate acestea, pe lângă stresurile zilnice, sunt factorii care se află la originea astenici. O astfel de oboseală se caracterizează prin dureri de cap, insomnie, scăderea capacităţii muncii intelectuale, irascibilitate sau, dimpotrivă, apatie.

Cât priveşte tratamentul oboselii psihice, el este obiectul medicului, în timp ce ai oboselii fizice depinde, în cea mai mare măsură, de fiecare dintre noi. Pe primul plan se situează prevenirea oboselii prin alcătuirea unui program de lucru raţional, intercalat cu pauze, când se vor executa exerciţii fizice de scurtă durată. La terminarea programului un duş reconfortant* este bine venit. În orele libere se recomandă plimbări pe jos sau activităţi sportive adecvate vârstei.

De menţionat că drogurile stimulente nu constituie cel mai eficient tratament al oboselii, ele producând obişnuinţă, devenind, cu vremea,

chiar toxice.

Medicina tradiţională ne vine în ajutor cu metodele sale pentru combaterea oboselii, care este consecinţa dezechilibrului energiilor *long* şi *Wei*.

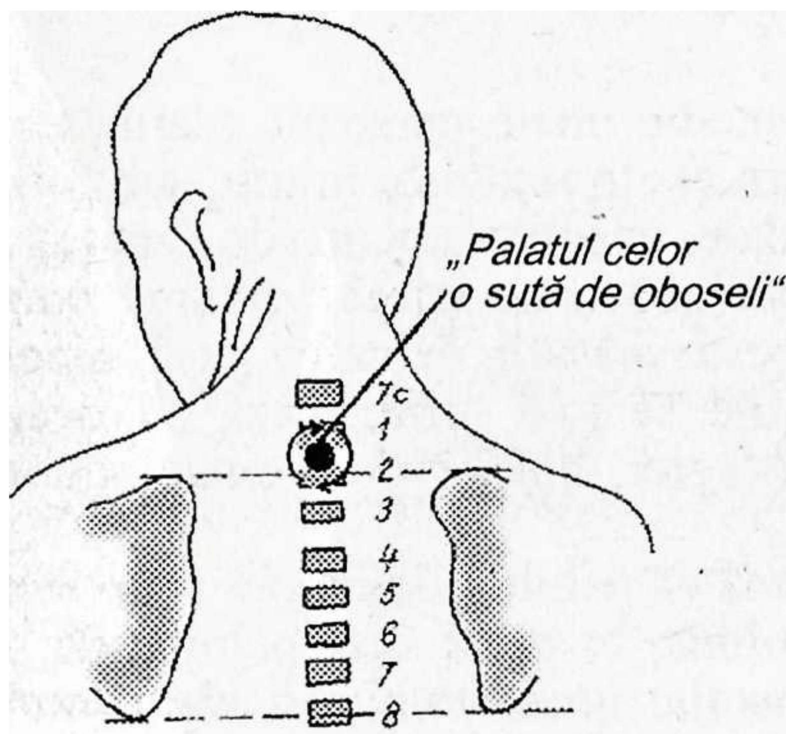


Fig. 114.

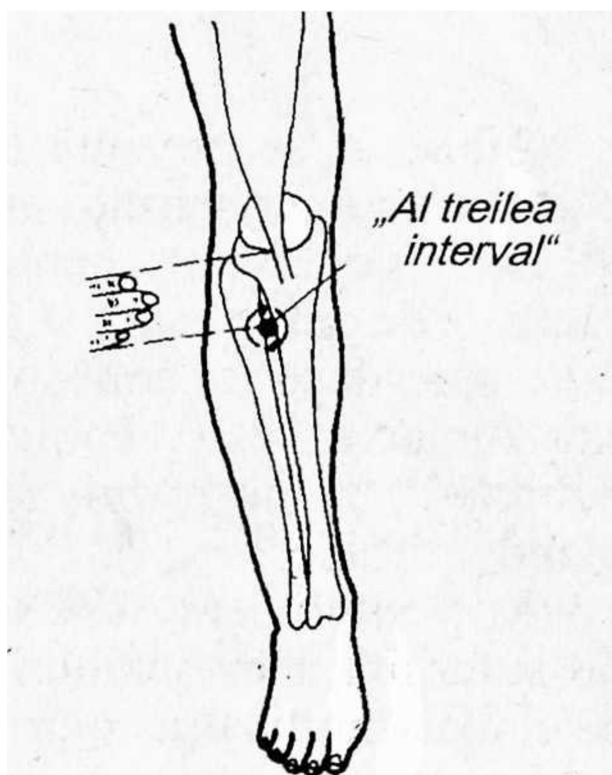


Fig. 115.

Oboseala, fiind o suferinţă destul de frecventă reţineţi următoarele două puncte:

UI *Palatul celor o sută de* – VGB – (fig. 114), situat sub vertebra I dorsală (deasupra sa i se află vertebra cea mai proeminentă, a VIill cervicală) – *tonifiere*.

Alte indicaţii: reanimare (*Kuatsu*), sportivi şi artişti (pentru creşterea condiţiei fizice) – Pentru oboseala fizică şi psihică aveţi la îndemână un punct extrem de eficace, denumit *treilea interval*” S36 – (fige 115), situat la trei măsuri sub vârful rotulei, între cele două oase ale gambei (tibia şi pemneul) – *tăriifi Mre*.

Acest punct mai poate fi stimulat cu ajutorul

unei ţigarete aprinse, care se va apropia de piele, la 1 cm, având grijă să nu producem arsuri.

Irochezii, unul din triburile indiene din America, stimulează acest punct pentru prevenirea oboselii şi ameţelilor. Ei sunt muncitorii preferaţi pentru construcţia clădirilor foarte înalte. Acest punct, pentru a fi mai uşor şi mai repede stimulat, se tatuează.

Pentru oboseala psihică se va masa şi rădăcina nasului.

Palpitaţia

Adeseori se prezintă la medic unele persoane alarmate de perceperea unor senzaţii anormale în regiunea inimii, sub formă de bătăi cu lovituri neregulate, însoţite uneori de ameţeli şi senzaţii de „sfârşeală. Aceste „bătăi de inimă”, numite *palpitaţii*, apar* după un consum peste măsură, de cafea, ceai, alcool, sau fâmiat excesiv. Palpitaţiile se mai semnalează cu ocazia pubertăţii, menopauzei, aerofagiei, bolilor de stomac sau ale glandei tiroide.

Ar fi imprudent să se spună că palpitaţiile nu pot fi un semn de suferinţă a muşchiului inimii. În acest caz, palpitaţiile, de cele mai multe ori, sunt însoţite şi de tulburări ale ritmului cardiac, care se observă numai pe electrocardiogramă. Un motiv serios, deci, să vă prezentaţi medicului, ori de câte ori palpitaţiile se repetă, în absenţa cauzelor amintite la început.

Bătăile de inimă, ne spune medicina tradiţională, se datoresc unui dezechilibru energetic în meridianele vase-sex şi cordului. Echilibrarea energiilor din aceste puncte cu acul

sau cu ajutorul masajului, va fi urmată de dispariţia acestor „bătăi de inimă”. Iată două puncte destul de uşor de reperat:

+ *„Poarta vâlcelei”* – VS4 (fig. 116), situat la 5 măsuri deasupra mijlocului pliului pumnului – *disperă M*>

* *„Poala spiritului „*– C7 – (fig. 116), situat la extremitatea internă a pliului pumnului – *dispersie*.



Fig.

Un alt punct eficace, pentru acţiunea sa asupra sistemului nervos vegetativ, este *„vânturilor”* – VB20 – (fig. 117), situat pe ceafa, pe orizontala ce trece pe sub lobul urechii, în scobiturile de sub protuberantele (proeminenţe) occipitale – *dispersie*.

Paralizia facială

Prin *paralizie facială* se înţelege nefuncţionarea muşchilor unei jumătăţi de faţă. Această suferinţă se produce în urma lezării nervului facial pe traseul său. În funcţie de sediul leziunii, paralizia poate fi de două feluri: *totală*, când toate mişcările jumătăţii respective a feţei sunt absente, şi *parţială*, când bolnavul mai poate încreţi fruntea şi mişca pleoapele din partea bolnavă. Paralizia totală, numită şi *periferică*, de cele mai multe ori este de origine infecţioasă, pe când cea parţială sau *centrală* are drept cauze o hemoragie, tromboză sau tumori cu localizare cerebrală.

Ambele forme de paralizie necesită un tratament cât mai precoce pentru a se preveni instalarea unei contracturi musculare, de cele mai multe ori ireversibilă.

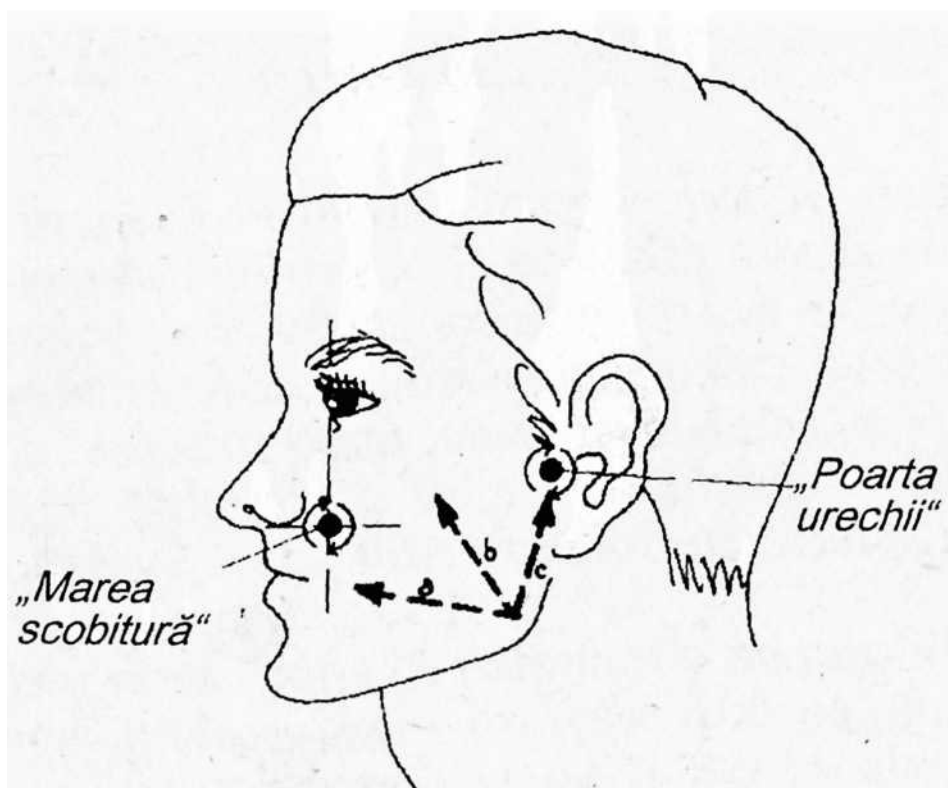


Fig. US.

Deci, adresaţi-vă cât mai degrabă medicului, în cazul unei astfel de suferinţe. La tratamentul recomandat de specialist, adăugaţi chiar în prima zi acupunctura sau presopunctură. Un astfel de tratament va începe prin masarea următoarelor două puncte:

„Poarta urechiif – TF23 – (fig. 118), situat în scobitura din fata urechii, ce se formează când se deschide gura – *toni fiere*;

„Marea scobitura” – Să – (fig. 118), situat la unirea verticalei ce trece prin pupilă (bolnavul privind înainte) şi orizontala dusă pe sub nas – *toni fiere*.

Se va executa apoi un masaj liniar la nivelul feţei, conform fig. 118:

a – din unghiul maxilarului inferior până în o dreptul buzelor; 00.

b din unghiul maxilarului inferior până la IU mijlocul obrazului; e – din unghiul maxilarului inferior până în faţa urechii.:

Toate aceste manevre vor dura 10 minute, având grijă ca ele să fie la început destul de blânde. Acest micromasaj al feţei se va repeta de trei ori pe zi, fără a neglija gimnastică facială recomandată de medic.

Presopunctura mâinii

Kinezia, o ştiinţă recentă, care studiază comunicările neverbale ale omului, ne spune că, după faţă, segmentul cel mai folosit în acest scop este mâna. De-a lungul vieţii fiecare individ îşi însuşeşte un limbaj propriu al mâinilor. Cu ajutorul lor el îşi poate exprima gândurile, sentimentele, unele acţiuni etc. Indiferent de gradul de cultură, fiecare popor, în urma unei experienţe proprii, şi-a făurit un al doilea limbaj, limbajul mâinilor. Până la dobândirea acestor excepţionale calităţi, mâinile au trecut prin diverse stadii de dezvoltare, de-a lungul evoluţie1 speciei umane. La începutul începuturilor mâinile au fost adevărate antene cu care *Homo sapiens* a luat contact cu lumea înconjurătoare şi cu propriul său corp. Cu vremea, ele i-au devenit şi primele instrumente cu care şi-a procurat hrană şi şi-a construit adăpost. Participând zi de zi la activitatea fiinţei superioare, mâna a devenit simbolul acesteia. De aici şi denumirea, de către

anglo-saxoni, a fiinţei superioare, *man*, de la *manus* (în limba latină = mână).

„Inteligenţa” mâinilor se datorează legăturilor lor directe cu creierul, de unde primesc toate comenzile. Elementele sale cele mai independente şi mobile, degetul mare şi cel arătător, ocupă o suprafaţă de proiecţie pe creier de 12 ori mai mare decât a piciorului.

Pentru medicul tradiţionalist mâna are şi alte semnificaţii. Ea este locul de proiecţie a tuturor organelor şi de trecere a şase meridiane principale. Pentru aceste motive mâna are o valoare diagnostică şi terapeutică deosebită, mai ales la copil. Tradiţia orientală ne spune că degetul mare corespunde plămânului şi ficatului; degetul arătător, intestinului gros; degetul mijlociu, circulaţiei sângelui (la frig, acest deget degeră cel dintâi); degetul inelar, sistemului nervos; degetul mic, sexualităţii.

Din punct de vedere energetic, mâna stângă este IANG, iar cea dreaptă, INN, această polaritate inversându-se la stângaci.

Când unim cele două mâini, cu ocazia unor momente solemne, sau le frecăm una de alta înaintea unui eveniment deosebit, nu facem altceva decât să uşurăm scurgerea energiilor de la un pol la altul, atât de necesară în aceste circumstanţe. Prin aceste...?

gesturi instinctive contribuim de fapt la liniştea sistemului nervos, solicitat în situaţiile amintite.

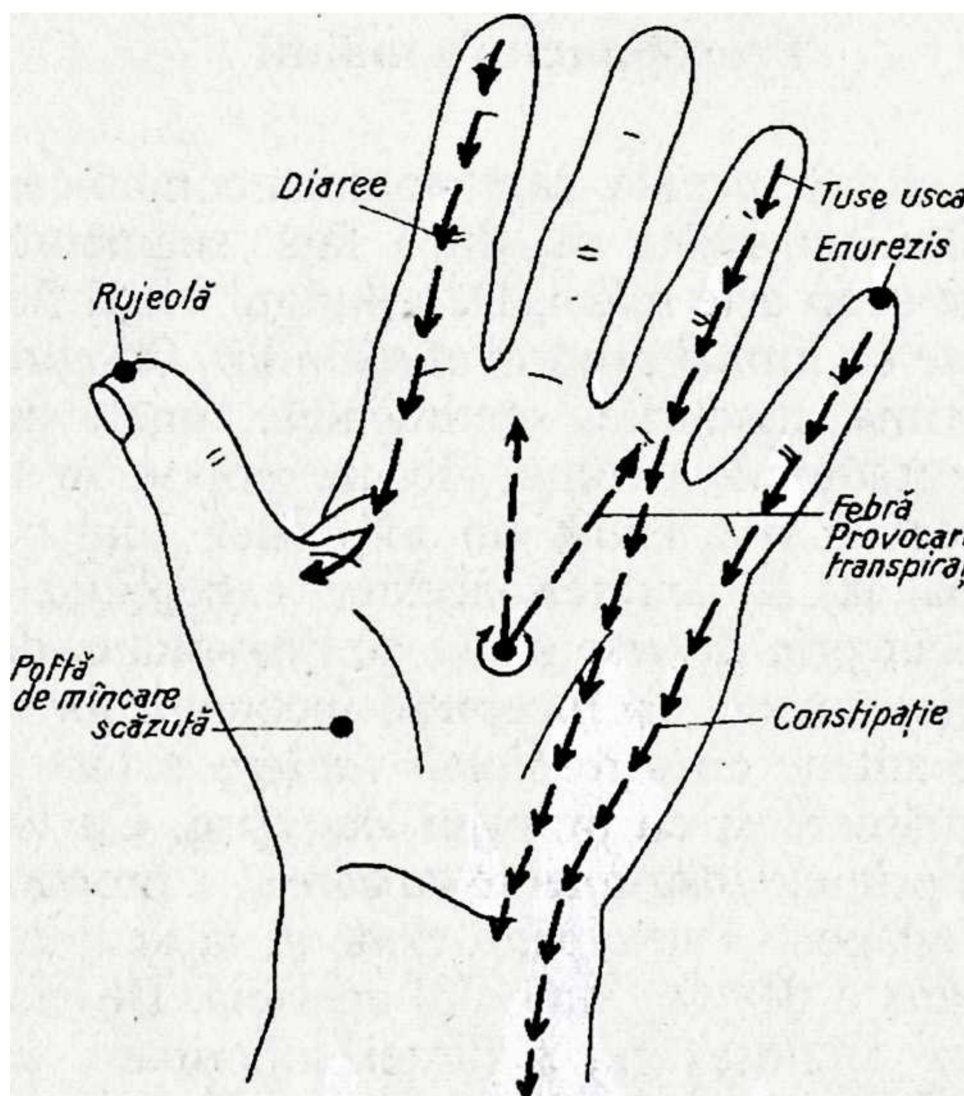


Fig. 119.

Comparativ cu alte segmente ale corpului, mâna este folosită cu predilecţie în scopuri terapeutice, în special la copii. Micromasajul mâinii este foarte lăspândit în China, unde, conform tradiţiei, la băieţi se masează mâna stângă, iar la fetiţe, cea dreaptă.

Toate mamele este bine să reţină, pentru

orice eventualitate, câteva boli benefice ale micromasajului mâinii (fig. 119). Iată-le:

ntjeola (în prima zi de boală); se va masa deliii getul mare; \!

* *pofta demâncare scăzută*: se va masa prog eminenţa musculară de la baza degetului mare (în palmă);

* *diaree*: se masează faţa palmară a degetului arătător, până la baza degetului mare (în palmă);

! gl *febră* şi *provocarea transpiraţiei*: masaj circular în scobitura din palmă, apoi masaj liniar bifurcat, până la bâza degetelor mijlociu şi inelar;

(*tise uscată*: masaj linear pe faţa palmară a *enurezis*: se va ciupi pulpa degetului mic, în fiecare seară, înainte de culcare:

Éonstipaţie: masaj liniar pe faţa palmară a de getului mic, până dincolo de pliul pumnului.

Şi adultul poate beneficia de un astfel de tratament. Iată care sunt bolile (fig. 120):

qştnţiil brţimţe – dispneë (respiraţie dificilă:

masajul pulpei degetului mare:::

Bureţi de dinţi; masajul pulpei degetului arătător;

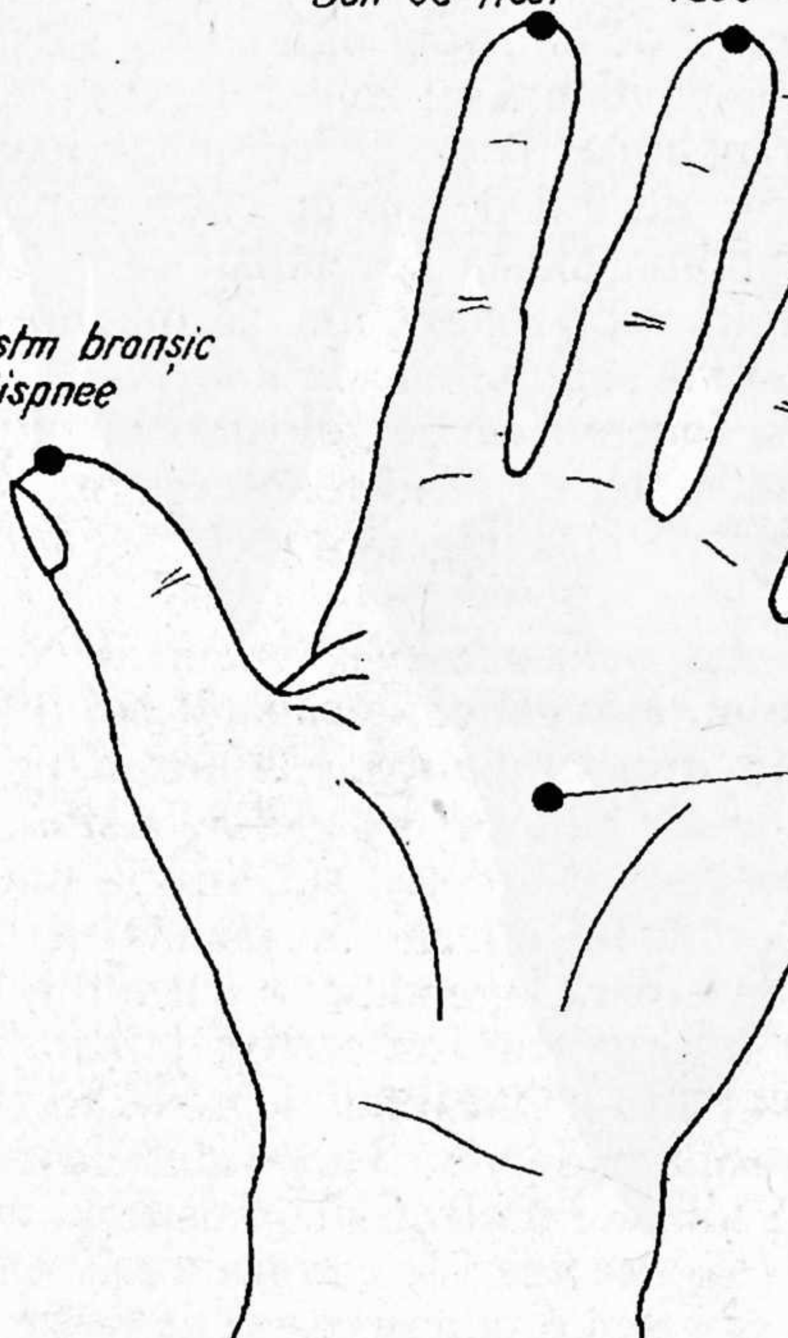

-Dureri dinți
-Boli de ficat
-Impot
-Tuse
-Astm bronșic
-Dispnee

Fig. *120*.

degetului mijlociu;

* *transpiraţii nocturne*: tttâsajul pulpei degetului inelar;

III incontinentă de urină, lfl

capă: masajul pdipeţ degetului mic; *tulburări de transpiraţie*: masaj energic în sçdbitura palmei.

:; iÂn:; itpate:; aceste: lpilliil va acolo ţinde va fi posibil va fi înlocuit cu ciupite*

Presopunctura tălpilor

Cine şi-ar fi putut imagina că tălpile noastre, atât de bătătorite şi istovite de cele 10 vagoane pe care le transportă zilnic, de-a lungul zecilor de ani, sunt oglinzi ale sănătăţii? Ele mai posedă şi o bogată claviatură cu zone reflexogene ce pot fi folosite în scopuri terapeutice. Toate aceste misterioase calităţi ale tălpilor sunt folosite de mii de ani de către popoarele Extremului Orient. În Japonia există specialişti care folosesc în exclusivitate piciorul în scop terapeutic şi diagnostic, noua specialitate fiind cunoscută sub numele de *sokushindo*.

Milenara metodă a început să fie folosită, în ultimele decenii, şi în ţările occidentale, ea fiind redescoperită şi pusă în toate drepturile de către W.H. Fitzgerald (S.U.A.) şi denumită, tot de el, *zonoterapie*.

Iată, deci, că şi acest neînsemnat segment al corpului, în lumina teoriilor medicinii energetice, a căpătat noi dimensiuni. Aşa după cum se poate observa din fig. 121 a-b, tălpile noastre sunt locuri de proiecţie ale tuturor organelor. Astfel, pe talpa dreaptă se găsesc proiectate energetic, sub forma

unor puncte sau zone mai mari, organele situate în jumătatea dreaptă a corpului (ficat, veziculă biliară, apendice, o parte din intestinul gros), iar pe cea stângă, organele respectivei jumătăţi de corp (inimă, splină, cealaltă parte a intestinului gros). Restul celorlalte organe se află proiectate, deopotrivă, pe ambele tălpi.

Deci, tălpile pot fi folosite în scop diagnostic şi terapeutic, în cazul unei îmbolnăviri, dacă se vor cerceta cu atenţie tălpile, se vor descoperi unul sau mai multe puncte dureroase, exact în locul de proiecţie al organului suferind. Dacă acest punct va fi masat până la dispariţia durerii locale, se poate ameliora respectiva suferinţă, mai ales durerile. Masajul se poate executa cu vârful unui deget, cu un beţigaş de lemn, stilou sau o baghetă de sticlă, cu capătul lor rotunjit. Durata unui astfel de masaj este de câteva minute, mai precis până la dispariţia durerii şi granulaţiilor de sub punctul respectiv. În felul acesta sunt deblocate toate energiile din corp, îmbunătăţindu-se, pe cale reflexă, normalizarea funcţiei organului în suferinţă.

Pielea tălpilor trebuie să fie curată şi sănătoasă (fără răni, bătături, tumori etc.), iar masajul executat fără a se folosi niciun fel de substanţă, fie ea uleioasă sau apoasă. În timpul presopuncturii tălpilor, bolnavul va sta culcat cu faţa în sus, iar executantul va avea o poziţie cât mai comodă.

În funcţie de suferinţă pot fi masate unul sau mai multe puncte într-o singură şedinţă, care poate dura până la 30 de minute. Pentru

suferinţele acute se recomandă 1 – 3 şedinţe pe zi, iar pentru cele cronice, 2 – 3 pe săptămână.

Punctele care vor fi masate, în funcţie de boală, sunt numerotate, după cum se observă, în figura 121 a-b. Pentru fiecare boală sunt menţionate unul sau mai multe puncte.

Iată câteva boli ce pot beneficia de présopunctura tălpilor:

Acnee 21; Alergie 21,22,23,24,13; Anemie 34; Arsuri 21,22,23,24,13; Artroză 21,22,23,24; Artroză genunchi 35,21,22,23,24; Angină pectorală 21,22,23,24,15,33; Astm bronşic 21,22,23,24,13,14; Atrofie musculară 4,21,22,23,24,13; Boala Basedow 12,4; Boli infecţioase 21,22,23,24,13; Boala Parkinson 21,22,23,24,1,7, Î3; Boli de rinichi 21.

22,24; Boli veziculă biliară 16,18,19; Boala Scheuermann 22.

23,24; Bronşită 14,13,21; Cataractă 21,22,23,24,1; Căderea părului 36,21; Celulită 36; Cistită 22,23,24; Colaps 33,21; Colită 15,25; Constipaţie 31; Coxartroză 21,22,23,24,15,16; Colică abdominală 15,25; Crampe musculare 13; Criptorhidie 4,36; Diabet zaharat 15,16,17; Diaree 15,25; Dispnee 14,1,33,6; Dureri de cap 1; Dureri de ceafa 7; Discopatie 22,23,24,15,25,18,19; Dureri de stomac 15; Enurezis 22,23,24; Edeme 21,22,23,33; Epilepsie 1; Epistaxis 6,13; Flatulentă 15,16; Febră 34; Fractură 15,25,13; Glaucom 22,23,21,1, è; Gripă 34,2,6; Guşă 4,12; Gută 21,22,23,24; Guturai 6,14; Halenă 15; Halux valgus 12; Hemoroizi 31,21,22,23,24; Hipocalcemie 13; Hipertensiune arterială

22,23,24,3; Hipotensiune arterială 22,23,24,3; Hipermetropie 22,23,24,8; Icter 16,18,19; Inapetentă 15,25,12; Leşin 33,21; Men

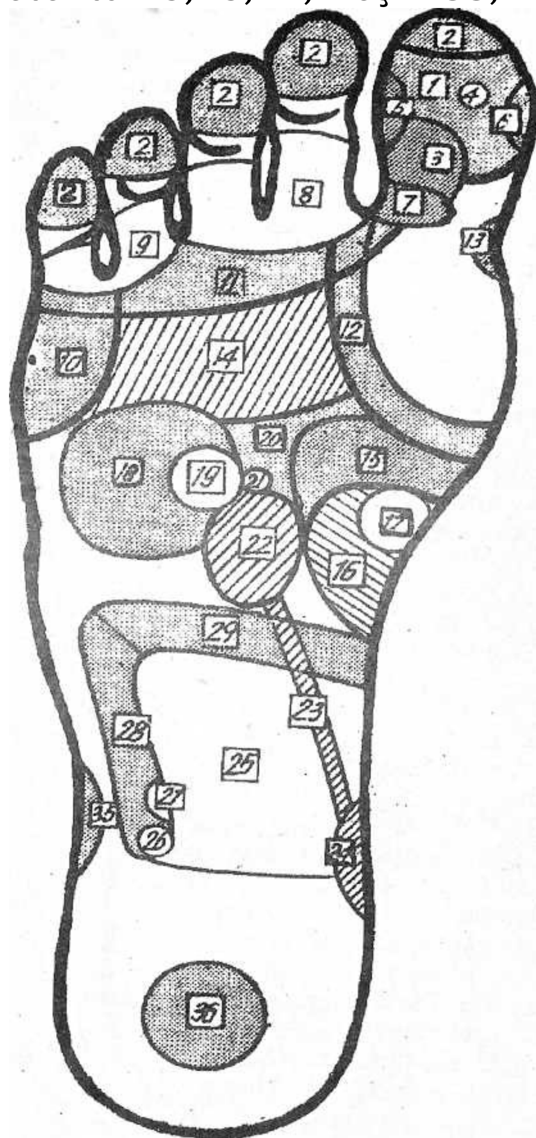


Fig. 12 a

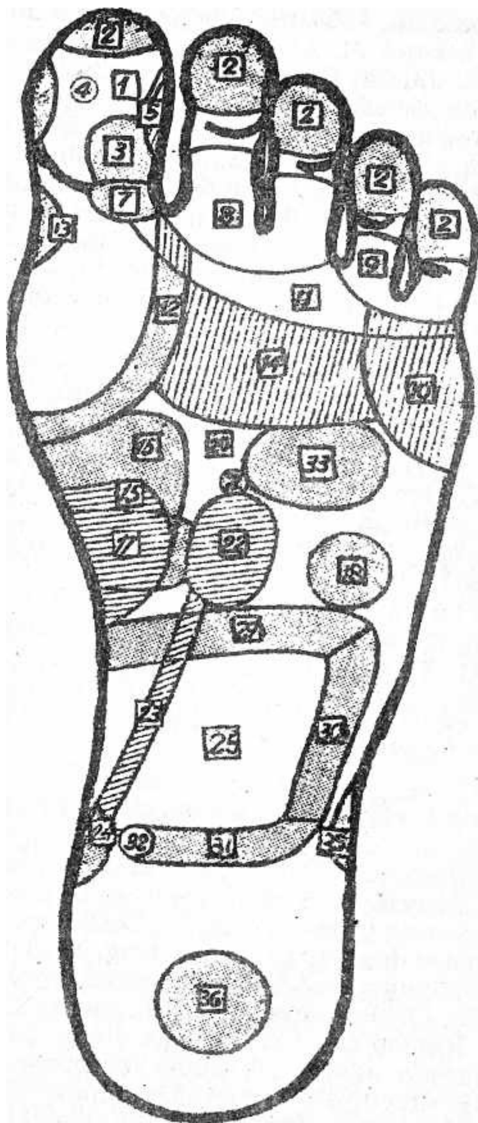


Fig. 121 b.

struaţie dureroasă 36,4; Menstruaţie neregulată 36; Migrenă 5,15; Nevralgie sciatică 21,22,23,24,35; Nevralgie trigemen 5; Nervozitate 22,23,24; Oboseală 22,23,24,13,1; Obezitate 12; Oftalmie de zăpadă 8,21; Oreion 36; Orgelet 8; Osteoporoză 13; Pneumonie 14,21,13; Reumatism

21,22,23,24.13; Rinită alergică 21,22,23,24,13,6,14; Strabism 1,8; Slăbire

12,15,25,18; Surditate 9; Spondilită 22,23,24,15; Tulburări hepatice 15,16,18,19; Tulburări de creştere 4; Tromboză 21,22,23,24; Tuse 14,13,21; Tulburări de vedere 22,23,24,8; Varice 21,22,23,24; Vaso-constricţie 13,21,22,23,24; Vaso-dilataţie 33,13,21,22,23.24; Zona zoster 21,22,23,24,12.

Zonele reflexe ale piciorului drept (fig. 121 a)

l. Cap (creier) emisfera stângă; 2. Sinus, partea stângă a capului; 3. Trunchi cerebral, cerebel; 4. Hipofiză; 5. Tâmplă stângă, nerv trigemen; 6. Nas; 7. Ceafă (grumaz); 8. Ochi stâng; 9. Ureche stângă; 10. Umăr drept; 11. Trapez drept; 12. Tiroidă;

13. Paratiroidă; 14. Plămân drept, bronhii; 15. Stomac; 16. Duoden; 17. Pancreas; 18. Ficat; 19. Veziculă biliară; 20. Plex solar; 21. Suprarenală dreaptă; 22. Rinichi drept; 23. Ureter drept; 24. Vezică urinară; 25. Intestin subţire; 26. Apendice vermicular; 27. Valvulă ileo-cecală; 28. Colon ascendent; 29. Colon transvers; 35. Genunchi drept; 36. Glande genitale drepte (ovare sau testicule).

Zonele reflexe ale piciorului stâng (fig. 121 b)

1. Cap (creier) emisfera dreaptă; 2. Sinus, partea dreaptă a capului; 3. Trunchi cerebral, cerebel; 4. Hipofiză; 5. Tâmplă dreaptă, nerv trigemen; 6. Nas; 7. Ceafa (grumaz); 8. Ochi drept; 9. Ureche dreaptă; 10. Umăr stâng; 11. Trapez stâng; 12. Tiroidă; 13. Paratiroidă; 14. Plămân stâng, bronhii; 15. Stomac; 16. Duoden;

17. Pancreas; 20. Plex solar; 21. Suprarenală stângă; 22. Rinichi stâng; 23. Ureter stâng; 24. Veziculă urinară; 25. Intestin subţire; 29. Colon transvers; 30. Colon descendent; 31. Rect; $2. Anus; 33. Inimă; 34. Splină; 35. Genunchi stâng; 36. Glande genitale stângi (ovare sau testicule).

Ridurile fetei

*

Dintotdeauna visul omului a fost să descopere „elixirul tinereţii veşnice”, dar niciunul din miile de remedii folosite de-a lungul timpurilor nu a reuşit să învingă, până acum, inexorabila bătrâneţe. Dacă toate organele, fără excepţie, se uzează cu trecerea anilor, singurul pe care îl vedem cu propriii noştri ochi cum îmbătrâneşte este pielea. De la an la an fizionomia noastră se schimbă datorită apariţiei ridurilor şi modificării culorii pielii.

Ridurile (zbârciturile) feţei se produc din cauza pierderii elasticităţii pielii şi scăderii cantităţii de apă din celulele sale. La aceste două principale cauze se mai adaugă una: dezechilibrul dintre muşchii feţei, ca urmare a unor deprinderi zilnice şi deselor schimbări de mimică[36]. La îmbătrânirea feţei mai contribuie şi accentuarea şanţurilor moştenite.

Dacă ridurile sunt, printre altele, şi consecinţa deselor schimbări ale mimicei,

---

36 Din studiul unui cercetător american, A. Meharabian, reiese că 7% din conţinutul unei conversaţii este dat de sensul cuvintelor, 38% din maniera în care sunt exprimate şi 50% din expresia feţei. „Indiferent de gradul de cultură şi civilizaţie, spunea Darwin, toţi oamenii îşi exprimă emoţiile prin mimica feţei“.

ocazionate de stările noastre emoţionale zilnice, pentru prevenirea lor o măsură eficientă ar fi şi aceea de a ne controla sentimentele, să nu mai râdem, să nu mai plângem? Desigur că prevenirea ridurilor printr-un control al expresiei feţei este un lucru imposibil de realizat.

Ridurile vor fi combătute prin cu totul altfel de mijloace, în primul rând printr-o igienă riguroasă a pielii şi apoi prin tratamente cosmetice speciale. Pe lângă aceste mijloace, nu uitaţi acupunctura sau presopunctura ridurilor, metode foarte răspândite pe toate meridianele globului.

Medicina tradiţională recomandă pentru prevenirea sau tratarea ridurilor stimularea anumitor puncte de pe faţă, cunoscute şi sub numele de *puncte chinezeşti*. Stimularea poate fi făcută cu ajutorul acelor sau masajului punctiform. Un astfel de tratament, pentru reuşita sa, cere foarte multă răbdare, care, ne spune un proverb diinez, „poate preface frunza de dud în mătase”.

Pentru fiecare rid al feţei se folosesc, cu o singură excepţie, două feluri de manevre: *relaxare* şi *stimulare* (tonifiere).

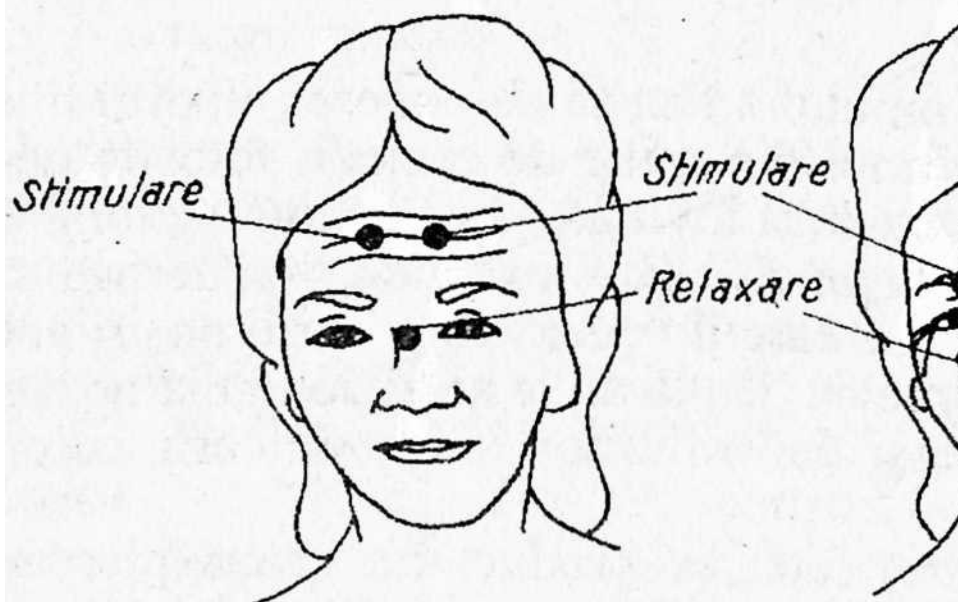
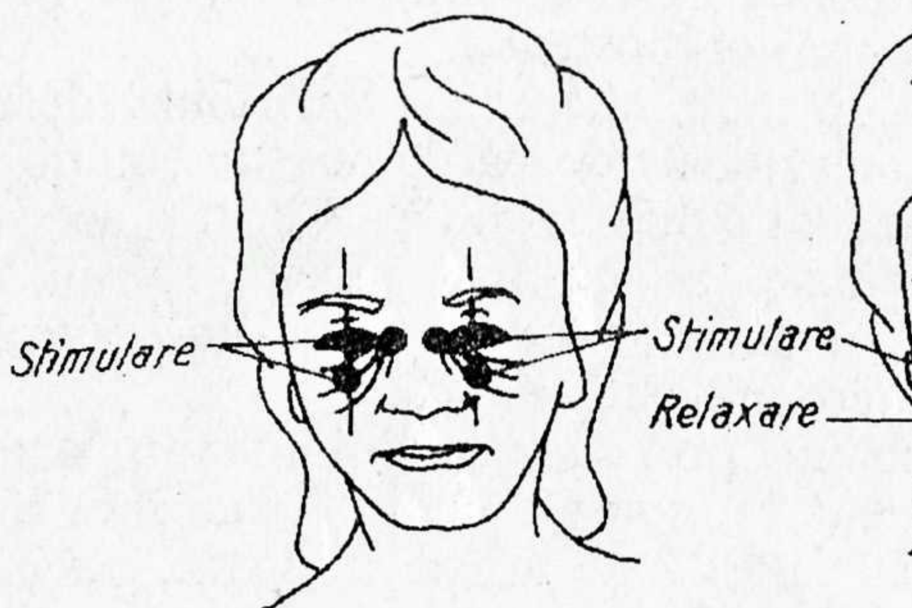

Stimulare
Stimulare
Relaxare

Fig. 122.


Stimulare
Stimulare
Relaxare

Dacă se va folosi masarea punctelor, cu pulpa degetului manevrele se vor executa astfel:

relaxureu: apăsarea pe punctul respectiv, în mod continuu, timp de 2 – 3 minute, slăbind presiunea din 15 în 15 secunde;

* *ştiimtlărea*: lovituri uşoare pe punctul respectiv, timp de 30 de secunde.

Manevrele se execută succesiv, de mai multe ori, avânţi grp totdeauna să se înceapă cu cea de

WmÊÊÈÈÊÈÈÊÊÈÈ

Se recomandă 3 şedinţe pe zi: dimineaţa, prânz şi seara. Nu uitaţi ca pielea să fie curată şi uscată.

Redăm, în continuare, cele mai frecvente riduri.

Ridul *„Atenţiei”*: – *relaxarea* punctului situat la rădăcina nasului; *stimularea* punctelor situate deasupra sprâncenelor, la aproximativ 2.5 cm de o parte şi de alta a liniei mediane anterioare, la 1 cm (fig. 122).

Ridul *„Laba ggstei* §gpunctelor situate în scobitura de sub orbită, pe verticală pupilei;

Stimularea punctelor situate în mijlocul sprâncenelor (fig. 123).

Ridul *„Punga ochilor* – *stimularea* punctelor situate în scobitura de sub orbită şi a celor din apropierea unghiului intern al ochilor (fig. 124).

Ridul *„Mercurian* – *relaxarea* punctelor situate la comisura buzelor; stimiilareapunctelor situate între narine şi buza superioară (fig. 125).

Ridul g Marţiangg – *relaxarea* punctelor situate ia comisura buzelor).

* *stimularea* punctelor situate pe acest rid

liilillli! 126).

Ridul >, *Gurii – relaxarea* punctelor situate lângă comisura buzelor; stmitlareapunctelor situate pe verticala pupilei între narină şi comisura buzelor (fig. 127).

Ridul *„Jupiter ian* V – *relaxarea* punctului situat pe acest rid (între buza inferioară şi barba);

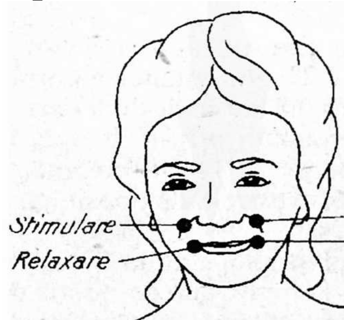


Fig. 126.

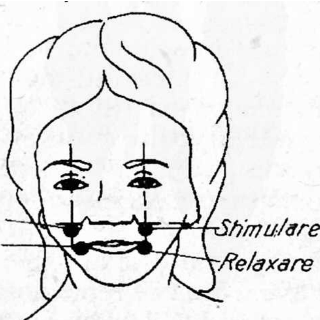


Fig. 127.

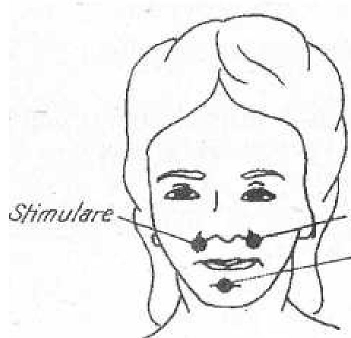


Fig. 128.

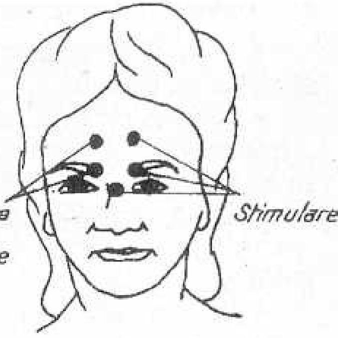


Fig. 129.

stimularea punctelor situate la baza narinelor (fi-128).:

Pentru toniflerea sprâncenelor:

stimularea punctelor situate pe frunte, menţionate la ridul „Atenţiei”, a celor de la extremitatea internă a sprâncenelor şi a punctului de la rădăcina nasului (fig. 129).

După fiecare şedinţă nu uitaţi să vă neteziţi

faţa cu palma.

Dacă pentru început un astfel de tratament vă oboseşte şi sunteţi tentaţi să-l abandonaţi, amintiţi-vă de poetul francez la Bruyère, care spune că: „Cei mai frumos spectacol este o faţă frumoasă!”

Setea

Setea este semnalul de alarmă pe care îl trage organismul când apa din interiorul său scade cu 0,2% din greutatea corpului. Pierderea masivă de apă este urmată de o deshidratare a organismului, cum se observă la naufragiaţii privaţi de apă, în deşert sau pe mare. La o deshidratare de 2% omul prezintă o sete imperioasă. La o pierdere de 4% este extrem de obosit, cu o labilitate psihică neobişnuită (apatic sau agresiv); la 6% este epuizat, mersul este aproape imposibil şi temperatura îi creşte; peste 8% – ceea ce reprezintă 5,6 litri la o greutate corporală de 70 kg individul devine confuz. Moartea survine la pierderi de apă de peste 15%.



Fig. 130.

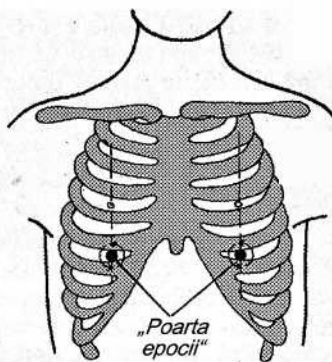


Fig. 131.

Care este mecanismul setei? Odată cu scăderea volumului sângelui, datorită aportului

insuficient de apă, va scădea şi presiunea arterială, ceea ce va declanşa producerea de către rinichi a unui hormon numit *renină*. Acesta, după ce suferă o transformare în sânge, va acţiona asupra creierului, excitând o zonă anumită, care va provoca senzaţia de sete. Consumul exagerat de alimente sărate provoacă, de asemenea, sete. În această situaţie apa din celule va ieşi în afară, pentru a dilua mediul exterior bogat în sare, provenit din alimente. O astfel de sete poartă numele de *sete osmotică*, spre deosebire de cea de dinainte, care se numeşte *sete hipovolemică*.

Cum se tratează setea? Toată lumea ştie: prin ingerare de apă în cantităţi suficiente.

Pentru situaţii excepţionale, când apa necesară nu este la îndemână, medicina tradiţională recomandă, în scopul potolirii setei pentru un foarte scurt timp, câteva manevre, ca muşcarea vârfului limbii şi înghiţirea salivei şi masarea următoarelor puncte:

Nu uitaţi! O sete constantă şi insaţiabilă chiar cu cantităţi crescute de apă şi însoţită de eliminarea unor cantităţi mari de urină este caracteristică diabetului.

Sinuzita

Oasele din jurul nasului, maxilarul superior, frontalul, sfenoidul şi etmoidul au în interiorul lor nişte goluri numite *sinusuri*. Inflamaţia mucoasei, cu care sunt căptuşite aceste goluri, produce acea boală cunoscută sub numele de *sinuzită*. Ea poate fi o complicaţie a rinitelor (inflamaţia mucoasei nasului), a unor boli de dinţi, a unor traumatisme sau tumori ale fetei.

Bolnavii cu sinuzită au dureri de cap şi scurgeri mucopurulente din nas, care comunică cu toate sinusurile.

Nu încape nicio îndoială că sinuzita se va trata numai de către medicul specialist. Tratamentul acestuia nu vă împiedică însă să folosiţi, împotriva durerilor, şi presopunctura.

Medicina tradiţională chineză ne spune că sinuzita este o boală produsă de energia perversă, care intră în organism prin intermediul anumitor puncte situate pe meridianul intestinului gros.

Pentru sinuzita maxilară se va stimula un punct de pe acest meridian, denumit *„întâlnirea miresmelor”* – ÏG20 – (fig. 132), situat la marginea aripilor nasului.

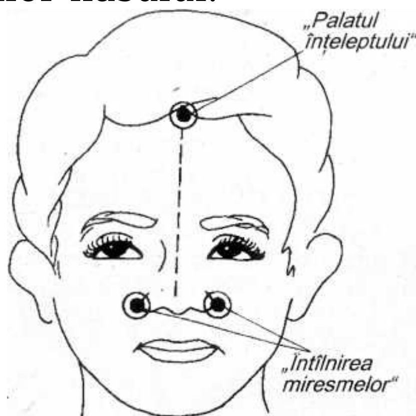


Fig. *132*.

Pentru sinuzita frontală se va stimula un alt punct, numit *„Palatul înţeleptului „*> VG23 (fig*

132), situat pe verticala dusă prin mijlocul nasului, la locul de unire cu pielea păroasă a capului.

Alte indicaţii: cefalee cu localizare frontală.

Pentru durerile de tip *energetic* /MV (surde,

cu scurgeri abundente) folosiţi manevrele de *tonifiere*.

Pentru durerile de tip *energetic IAN G* (vii şi fără scurgeri) folosiţi manevrele de *dispersie*.

Sughiţul

Cine nu cunoaşte *sughiţul*, acea inspiraţie profundă, bruscă şi însoţită de zgomote caracteristice? El este produs de contracţia spastică a muşchiului diafragmei, datorită frigului, ingerării rapide de alimente, în special reci, emoţiilor etc. În toate aceste circumstanţe sughiţul este trecător. În dizenterie, entente, péritonite, encefalite poate persista mai mult timp. Destul de rar, sughiţul este permanent, devenind astfel o infirmitate. Un asemenea bolnav nu se mai poate alimenta, nu mai poate dormi. Se citează cazuri de sughiţ survenit după o emoţie puternică şi oprit tot cu ocazia unui eveniment asemănător.

Împotriva sughiţului ocazional, care persistă totuşi mai mult timp, devenind supărător, se va recurge la una din turnătoarele remedii:

— Inspiraţii profunde şi prelungite, pe nas;

— Oprirea respiraţiei, cât mai mult timp posibil;

— Înghiţirea repetată de mici cantităţi de apă rece, în timp ce o altă persoană apasă cu palmele pe urechile bolnavului.

Dacă în urma acestor manevre sughiţul nu va înceta, se va apăsa puternic, cu pumnul, în capul pieptului, sau se va fixa în această regiune un prosop îndoit, peste care se va trece un bandaj abdominal.

Acesta va fi menţinut timp de 24 de ore, chiar

dacă sughiţul a încetat.

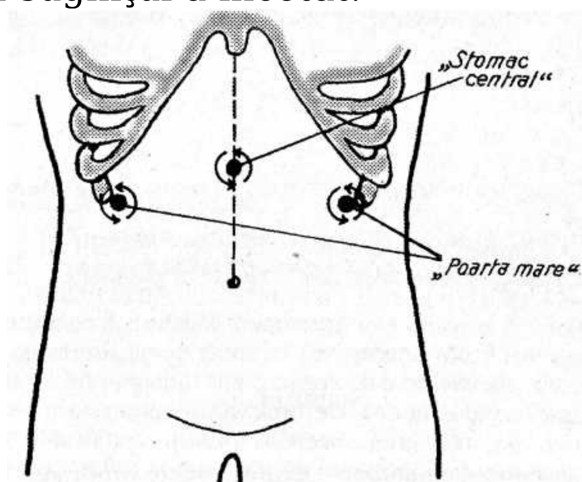


Fig. 133.

La oprirea sughiţului poate contribui şi masarea următoarelor puncte:

„Poarta mare – F13 – (fig. 133), situat pe abdomen, la extremitatea coastelor XI-*Alte indicaţii*: vărsături, dureri de ficat – dispersie.

„Stomac central" – *YC12*(fig. 133), situat la jumătatea distanţei dintre ombilic şi vârful osului stern – *dispersie*.

Alte indicaţii: sportivi şi artişti, pentru întărirea muşchilor abdominali – *ţonifiere*.[37]

De ce se fumează, totuşi, atât de mult? Iată câteva din răspunsurile primite la această întrebare, cu ocazia unei anchete efectuate printre fumători: „Fumez pentru că mă stimulează, îmi dă curaj"; „Fumez pentru că mă relaxează"; „Fumez din obişnuinţă". Au fost şi fumători care n-au

---

37 oată lumea ştie că tutunul este un real pericol pentru sănătate şi totuşi se fumează, mult, chiar foarte mult. O statistică recentă ne spune că mai bine de 51% din populaţia adultă fumează, dintre care 29% femei.

Justificat” nicicum consumul licitului drog.

La întrebarea care sunt consecinţele fumatului asupra sănătăţii, cei mai mulţi n-au ştiut să spună măcar o boală generată de acesta. Tuturor fumătorilor le vom veni în ajutor, pentru o eventuală anchetă. Toţi fumătorii – şi chiar vecinii lor, nefumători – trebuie să ştie care sunt efectele fumatului asupra organismului. Fumul care rezultă din arderea tutunului conţine o multitudine de elemente toxice, ca: *acroleina*, o substanţă iritantă care atacă mucoasele aparatului respirator, provocând tuşea; *nicotină*, o otravă specifică pentru sistemul nervos, cu efect la început, excitant, apoi paralizant; *oxidul de carbon*, care alterează funcţia de oxigenare a globulelor roşii; hidrocarburi, denumite *gudroane*, al căror rol în formarea cancerului este unanim recunoscut etc. Fumatul provoacă sau favorizează multe boli, printre care; stomatite, faringite, laringite, gastrite, ulcer de stomac, cancer la buză, limbă, laringe, plămân1, stomac, arterite, bronşite etc.

Iată, deci, că plăcerea efemeră a scoaterii câtorva rotocoale de fum se poate solda cu una din bolile de mai sus, scurtându-ne viaţa. „Dacă nu aş fi fumat, spunea marele clinician rus S.F. Botkin (1832 – 1889), sunt convins că aş mai fi trăit câţiva ani, fără vreo suferinţă”. După 80 de ani de la afirmaţia savantului rus, un studiu efectuat în Franţa avea să ajungă la următoarea constatare: un fumător de 9 ţigări pe zi trăieşte cu 4,5 ani mai puţin decât un nefumător; la 10 ţigări pe zi, cu 5,5 ani mai puţin; la 20 – 30 de ţigări, cu 6 ani mai

puţin, iar peste 40 de ţigări pe zi, cu 8 ani mai puţin.

Argumente, deci, suficiente pentru fumători, de a-i convinge să se lase de fumat, cât mai devreme cu putinţă. Suficiente sunt şi metodele ce pot fi folosite în acest scop, pe primul plan fiind, desigur, voinţa.

1 O statistică a anului 1970, efectuată în Franţa, ne dezvăluie cifre de-a dreptul înfricoşătoare: din cei 10.000 de decedaţi prin cancer pulmonar, 9.000 fuseseră mai mult sau mai puţin fumători înveteraţi.

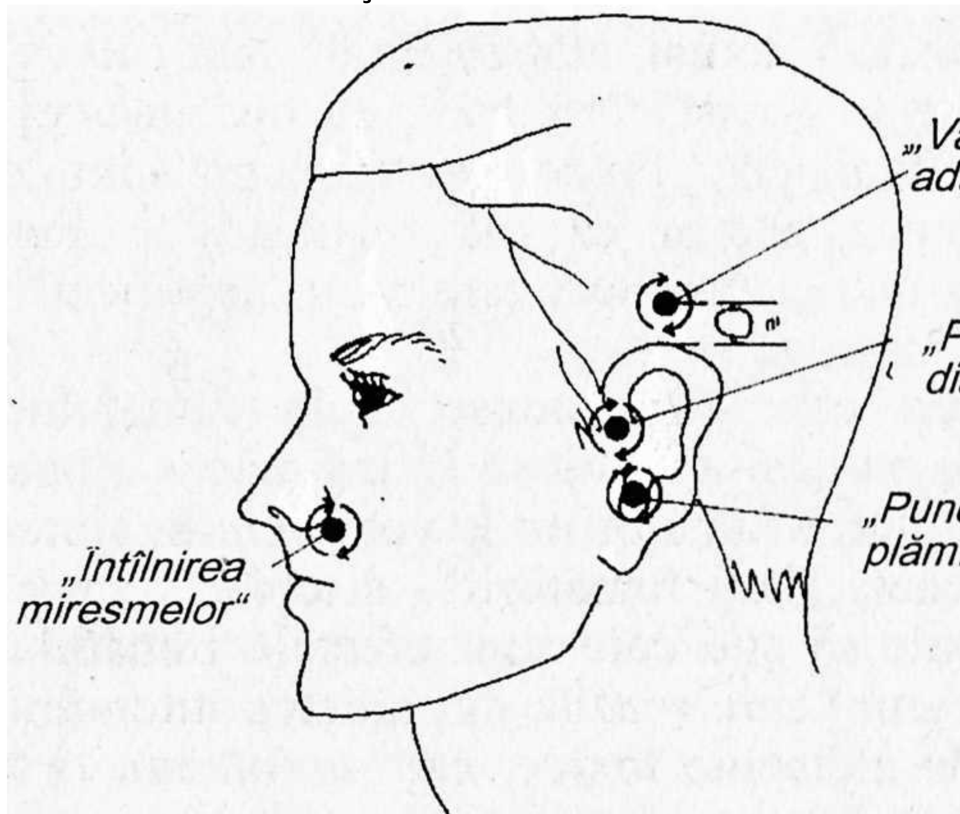


Fig. 134

Printre numeroasele metode pentru

abandonarea fumatului se află şi acupunctura, cu ajutorul căreia se poate acţiona asupra voinţei, dar mai ales pentru provocarea dezgustului faţă de „buruiana morţii”. În lipsa unui medic acupunctor, încercaţi presopunctura. Iată câteva puncte ce se recomandă a fi masate zilnic:

§1111”*Întâlnirea miresmelor*” IG20 – (fig. 134), situat în apropierea aripilor nasului – *tomfiere*;

„*Valea*VBG (fig. 134), situat la o măsură deasupra marginii superioare a urechii – *tomfiere*; Acest punct este: foarte mult folosit de acupunctori în Extremul Orient, la intoxicaţii de droguri.

Următoarele două puncte sunt situate pe pavilionul urechii (fig. 134):

! „Punctuldiafragmuhii”, situat pe rădăcina helixului;

„*Punctul plămânului*”, situat în scobitura urechii, numită *canea*.

Ambele unghia sau cu capul rotunjit al stiloului.

!

Înaintea începerii unui astfel de tratament, persoana respectivă nu va fuma timp de două ore. În tot timpul tratamentului nu se vor consuma alimente sau băuturi cu gust amar, care pot „trezi” pofta de fumat, tutunul având şi el gust amar”.

Prin *torticolis* se înţelege răsucirea gâtului într-o parte (în 1. latină: *tortus*răsucit; *collum* = gât), datorită contracţiei muşchilor din acea regiune. Ca şi lumbago, torticolisul se produce în urma unui efort muscular local, cauzat de poziţia

rigidă şi incomodă a gâtului în anumite situaţii: vizionarea unui spectacol, pictarea unui plafon, dormitul pe o pernă nepotrivită etc. Torticolisul mai poate, îl întâlnit cu ocazia unei suferinţe a coloanei cervicale: hernie discală sau artroză. În asemenea situaţii, la producerea torticolisului un rol de seamă îl joacă frigul şi umezeala.

În practică se mai întâlneşte un *torticolis congenital*, ca o consecinţă a dezvoltării asimetrice a muşchilor sternocleidomastoidieni, cât şi un *torticolis dobândit* în timpul unor manevre obstetricale brutale.

Pentru tratamentul torticolisului, medicina tradiţională chineză recomandă comprese calde locale, ventuze, masaj, acupunctură şi micromasaj. Cele mai folosite puncte sunt următoarele:

„Fereastra cerului” – lŞi6 – (fig. 135), situat pe marginea posterioară a muşchiului sternocleidomastoidian, pe orizontala ce trece prin unghiul maxilarului inferior – *dispersie*.

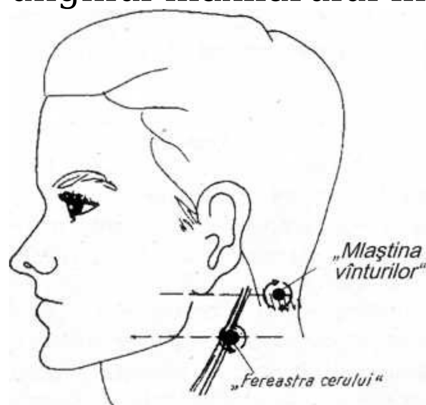


Fig. 135.

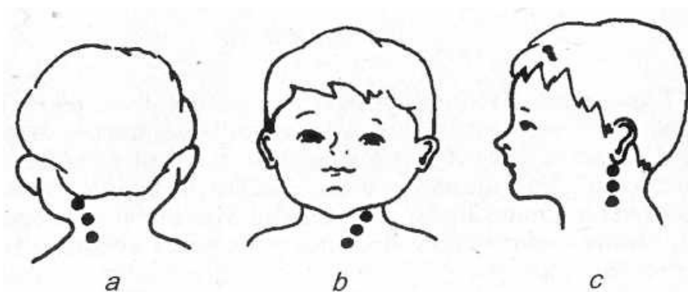


Fig. 136.

„Mlaştina vânturilor” – VB20 – (fig. 135), situat pe ceafa, pe orizontala ce trece pe sub lobul urechii, în scobiturile de sub protuberantele occipitale – *toni fiere*.

Alte indicaţii: dureri cervicale.

Pentru torticolisul nou-născutului şi al copilului mic se recomandă manevre *Shiatsu* (fig: 136 a, b, c):

10 – 15 presiuni blânde, cu pulpa degetului, pe muşchii cefei (a);

10 – 15 presiuni blânde, cu pulpa degetului, pe faţa laterală a gâtului (b);

10 – 15 presiuni blânde, cu pulpa degetului, pe muşchiul ce traversează în diagonală faţa laterală a gâtului (muşchiul sternocleidomastoidian) (c).

Toate aceste manevre se vor executa de trei ori pe zi.

Tracul

Tracul este sentimentul de nelinişte, de frică, pe care cei mai mulţi dintre noi l-am trăit de mai multe ori în viaţă, cu ocazia unei manifestări în public: examene, conferinţe, competiţii sportive sau artistice etc.

Tracul se întâlneşte mai frecvent la artişti,

mai ales la debutanţi, când printre spectatori se află personalităţi de prestigiu. Celebrul dirijor von Karayan, într-un interviu, spunea că în întreaga sa carieră a putut studia tracul, manifestat sub diferite forme, la toţi artiştii instrumentişti sau vocali cu care a colaborat.

Cine a avut trac îşi mai aminteşte cum îi „băteau” tâmplele, de senzaţia unui nod în gât, care nu dispărea, cu toate eforturile de înghiţire, de articularea primelor cuvinte cu foarte multă dificultate din cauza uscăciunii gurii. De cele mai multe ori, toate aceste fenomene sunt precedate de numeroase drumuri la toaletă.

Pentru combaterea tracului, cei mai mulţi recurg la diverse medicamente tranchilizante. Ba unii, în credinţa că alcoolul le dă mai mult curaj, consumă înaintea evenimentului respectiv diverse „tării”. Ambele mijloace vor deveni, cu vremea, nocive pentru organism, pentru a nu mai vorbi de influenţarea, în mod negativ, a calităţii interpretării la artişti, de ratarea competiţiei la sportivi sau a examenului la studenţi.

Pentru prevenirea tracului, de mai multă vreme se folosesc, înaintea marilor competiţii sportive, psihologi, al căror rol s-a dovedit extrem de util.

Şi medicina tradiţională chineză recunoaşte existenţa acestui sentiment de frică. El se datorează vidului energetic din meridianul cordului, cunoscut ca meridianul activităţii psihice. Stimu, larea anumitor puncte de pe acest meridian poate preveni tracul.

1! Cel mai uşor punct de reperat este dnuhite

II *Punctul* I *stăpânim*, de (fili).

cunoscut şi; sub numele de;: k1.111; *tracului* 44, situat la o măsură deasupra pliului pumnului, în apropierea marginii interne a antebraţului. – *tonifiere*.

Aite în ifbtimië3? tonifiere; palpitaţii – *dtijmm*!; 1111

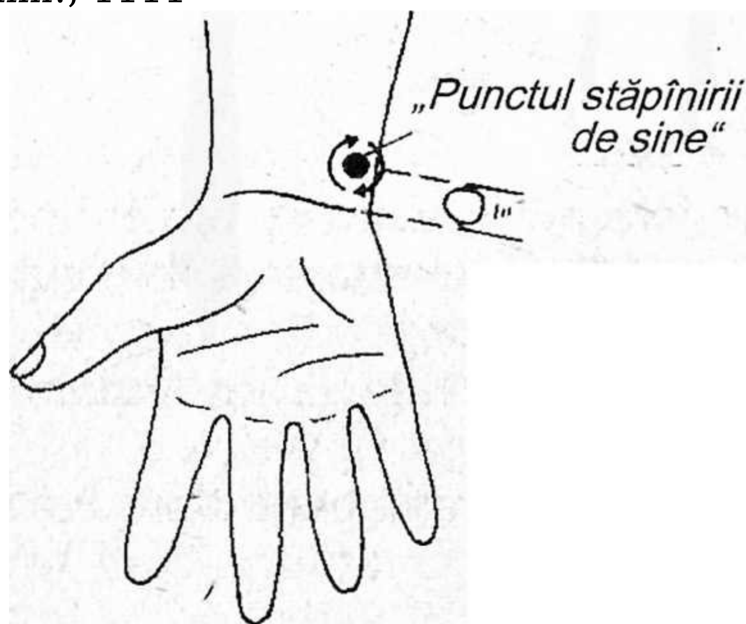


Fig. 137.

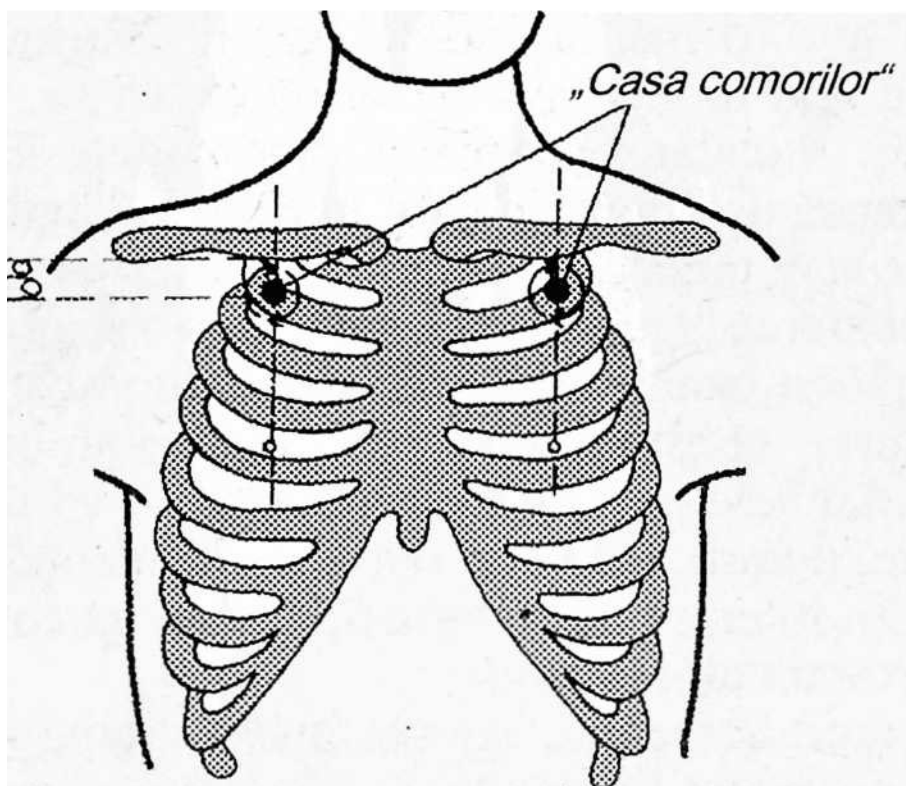


Fig.

Întrucât meridianul stomacului, alături de meridianele cordului şi rinichiului acţionează asupra tulburărilor psihice, se mai poate folosi punctul denumit

§ *„Casa* comorilorjă14 – (fig. 1B situat pe verticala ce trece prin mamelon, la aproximativ 1,5 măsuri sub claviculă – *lonijiere*.

Alte indicaţii: surmenaj intelectual, supărări, şocuri psihice sau fizice – Acest punct poate fi masat fără a fi dezbrăcat de haină sau de cămaşă.

Tuşea

Printre suferinţele care nu scutesc pe nimeni se numără şi *tuşea*. Ea este o prezenţă permanentă în cabinetul medicului, mai ales în

sezonul rece; e ocazionată de inflamaţia mucoaselor aparatului respirator, leziune nelipsită în guturai, faringite, laringite, bronşite etc.

Tusea este un act reflex, excitaţia pentru producerea sa fiind la nivelul plămânului, dar şi în alte teritorii, cum se întâmplă în unele boli de inimă sau nervoase.

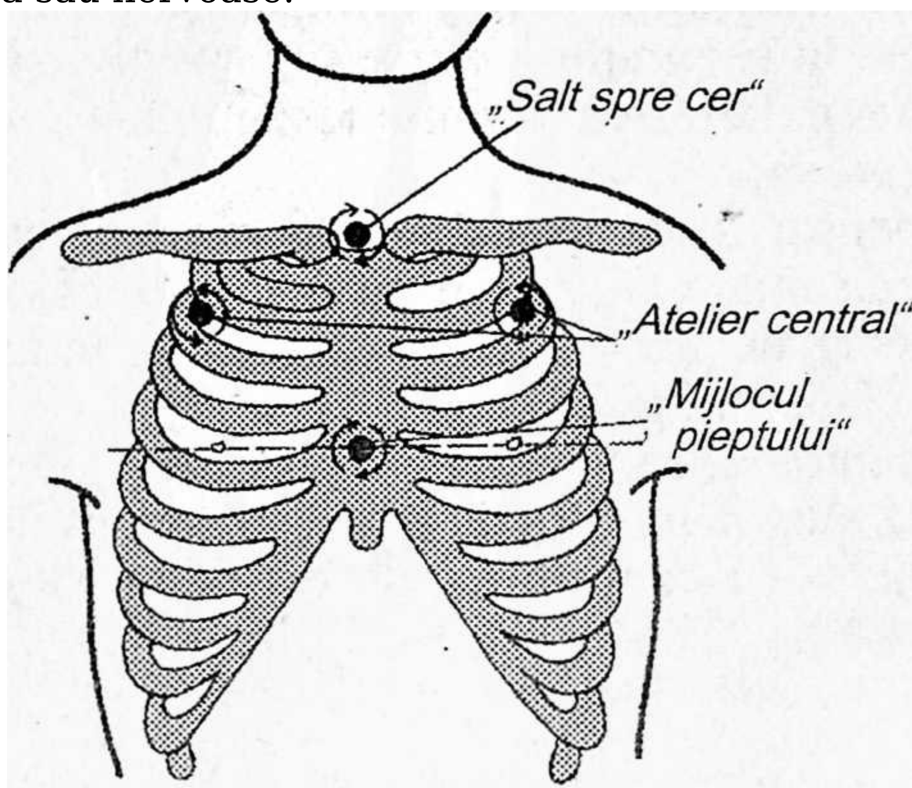


Fig. 139.

Pentru clinician tuşea este de mai multe feluri. Noi să reţinem doar două: *umedă,* când este însoţită de eliminarea unei spute, şi *uscată,* iritativă.

Atenţie! *Cancerul pulmonar sau tuberculoza pulmonară pot debuta printr-o banală tuse uscată*.

Cât priveşte tratamentul tuoei, este de la sine înţeles că el se înscrie în tratamentul bolii care a produs-o. Totuşi se folosesc remedii naturale şi pentru acest simptom. Tuşea umedă nu se va combate, ci, dimpotrivă, va fi uşurată, pentru a se favoriza eliminarea produselor patologice din arborele bronşic. Tuşea uscată fiind supărătoare şi totodată dăunătoare va fi combătută prin toate mijloacele posibile. Printre acestea deosebit de eficace s-au dovedit acupunctura şi chiar presopunctura. Iată două puncte cu acţiune calmantă asupra tusei uscate:

HNRI VP» VÇ22 – (fig, situat §§fă deasupra scobiturii osului stern – *toniflere*.

situat pe osul stern, în mijlocul orizontalei ce trece prin cele deiuă mameloane—

Pentru o tuse unidd pentru a se uşura eliminarea mucozităţilor/ se va masa punctul IIIP *tr*ş Pi – (fig/ T39), situat sub claviculă, la extremitatea spăţiţiuTH ÎI f!

Alte indicaţii: boli de: inimă şi plămâni, cu greutate în respiraţie *dispersie*: sportivi. Şi artişti, pentru regularizarea ritmului respirator – *Reniedii*:

pentru fusea uscată: lapte cât mai cald, îndulcit cu miere (1 – 2 căni pe zi); lapte cald îndoit cu decoct de frunze uscate de ceapă. Îndulcit cu miere (1 – 2 căni pe zi); pentru tuşea umedă: sirop de praz (15 linguri de praz tăiat la un litru de apa + 10 linguri de zahăr sau miere – 3 căni pe zi); decoct de telină (3 căni pe zi).

Varicele

Varicele sunt dilataţiile anormale şi permanente ale venelor, ca urmare a slăbirii pereţilor şi valvulelor cu care sunt înzestrate. Ele se produc mai ales la membrele inferioare, în special la persoanele care stau mult timp în picioare, datorită profesiei, sau la cei care merg pe jos, pe distanţe mari. Gravidele, în ultimele luni de sarcină, din cauza surplusului de greutate, fac cu uşurinţă varice, datorită unei circulaţii venoase anevoioase. Ereditatea joacă un rol de seamă în producerea varicelor, ceea ce explică de ce nu toată lumea care stă mult timp în picioare şi nu toate gravidele fac varice.

Varicele pot apărea şi la nivelul altor vene: în jurul esofagului, la bolnavii cu ciroză hepatică avansată (ruperea lor fiind una din cauzele morţii acestor bolnavi), în regiunea anusului, producând hemoroizii, în regiunea scrotului la tineri, formând varicocelul, în regiunea vulvei la gravidele în ultima lună de sarcină.

Tratamentul varicelor este destul de anevoios, pe primul plan situându-se măsurile de prevenire, printre care menţionăm:

— Evitarea statului prelungit în picioare, mai ales în poziţii fixe;

— Evitarea purtării de jartiere care împiedică circulaţia sângelui în venele picioarelor;

— Tratamentul corect al constipaţiei;

— Menţinerea unei riguroase igiene a membrelor inferioare;

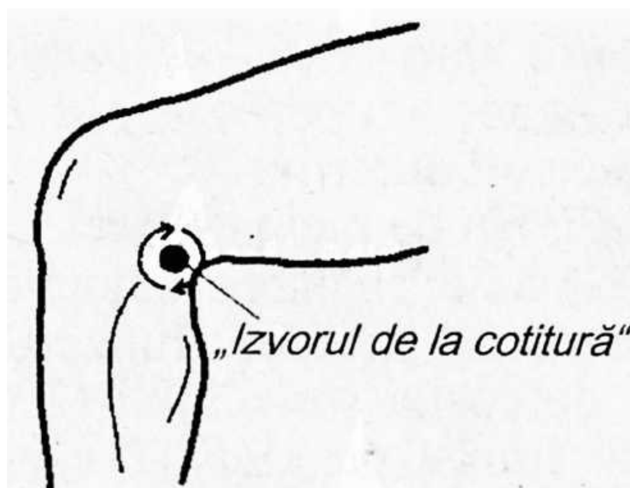


Fig.

— Purtarea de bandaje sau ciorapi elastici, gimnastică medicală, cât şi tratamentul fizical sunt permise numai cu avizul medicului.

Textele vechi chinezeşti, citate de S. de Morant, ne spun că varicele sunt produse de o insuficienţă energetică în meridianul ficatului. Se deduce, deci, că stimularea punctului de pe acest meridian contribuie la prevenirea varicelor.

Acest punct este denumit *de coti tura*” – Fs (fig. 140) şi este situat pe faţa internă a genunchiului, deasupra pliului de *flexietanière*.

Pentru varicele membrelor inferioare, însoţite de edeme, se va stimula punctul denumitfg *négmïoruhd* „SP51 – (fig. 141), situat la intersecţia verticalei de trece pe marginea anterioară a maleolei interne, cu orizontala dusă prin vârful său – *dispersie*. Acest punct mai este cunoscut şi sub numele de *„Punctul venelor*” (conform fiziologiei tradiţionale chineze, meridianul splinei-pancreas are lin rol deosebit în circulaţia sângelui

în vene).

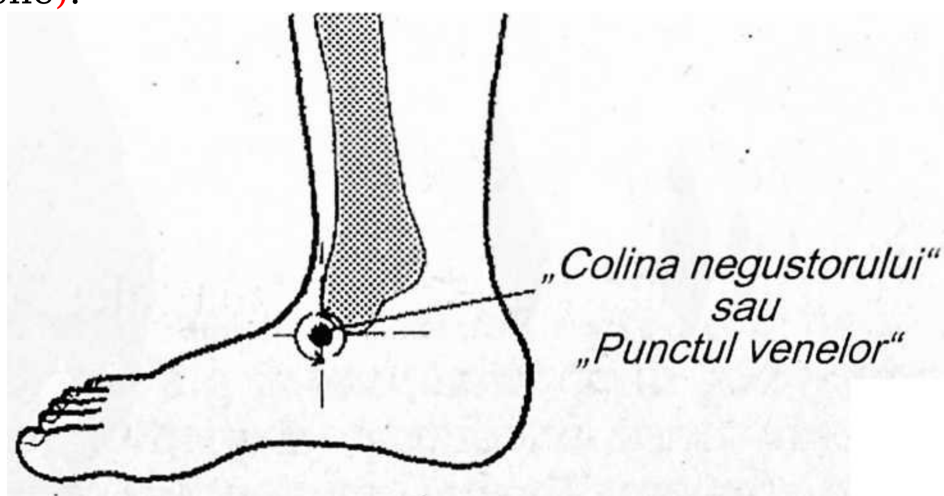


Fig. 141.

1 A

În ulcerele varicoase, acest punct are şi o acţiune cicatrizantă.

Alte indicaţii: hemoroizi – *dispersie*; dureri de genunchi sau picior – *dispersie* sau *Ioni fiere*, în funcţie de caracterul durerilor.

Alte remedii: băi de picioare, reci, cu decoct de sal vie sau de păpădie; spălarea înainte de culcare a picioarelor cu decoct rece de frunze de brad. Infuzie de flori de coada şoricelului (2 căni pe zi), între mese, de frunze de alun (2 căni pe zi) de frunze de viţă de vie (2 căni pe zi).

Băi de picioare cu apă rece, zilnice; învelirea picioarelor într-o pânză muiată în apa rece simplă sau cu oţet sau în decoct de stejar (coaja); duş rece la picioare, de 3 ori pe zi. Băile fierbinţi sunt interzise!

Vărsăturile

Eliminarea bruscă şi explozivă a conţinutului

stomacului se întâlneşte în unele boli de stomac (ulcer, cancer, indigestie), ale veziculei biliare, în intoxicaţii alimentare, în unele boli infecţioase, migrenă, tumori cerebrale, sarcină (în primele două luni) etc. Vărsăturile sugarilor se datoresc, în cea mai mare măsură, greşelilor în alimentaţie sau infecţiilor. Malformaţiile congenitale ale tubului digestiv, suferinţe destul de rare, pot fi şi ele însoţite de vărsături.

Dacă vărsăturile prezintă unul din următoarele caractere, ele vor fi considerate „urgenţe”, deoarece pot primejdui viaţa bolnavului, dacă nu se iau măsurile necesare:

— Dacă conţin alimente ingerate în ultimele 24 de ore;

— Dacă survin noaptea şi aspectul lor este lichid;

— Dacă apar la o gravida, cu frecvenţă sporită;

— Dacă sunt însoţite de constipaţie, dureri abdominale şi stare generală proastă.

Tratamentul vărsăturilor diferă de la caz la caz. Cele survenite cu ocazia unor intoxicaţii acute, voluntare sau involuntare, nu se vor combate ci, dimpotrivă, vor fi grăbite. Când nu există, acestea vor fi provocate imediat, prin orice mijloace, cel mai la îndemână fiind atingerea luetei (omuşorului). Vărsăturile care pun în pericol viaţa bolnavului, din cauza marilor pierderi de apă şi săruri minerale, se vor combate.

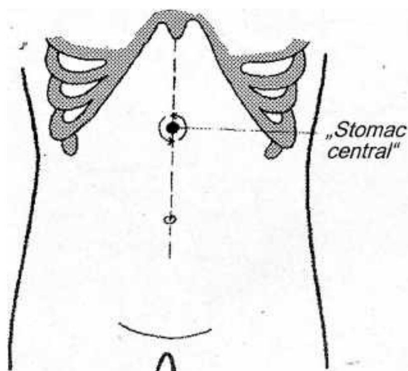


Fig. 142.

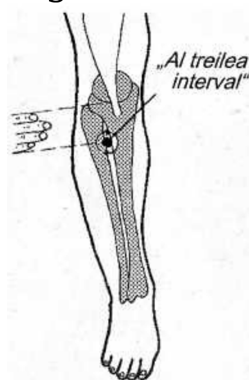


Fig 143.

Vărsăturile, conform medicinii tradiţionale, sunt produse de un surplus energetic în *„Focarul mijlociu*

— Va trebui să masăm punctul denumit *„Stomac*: *central”* – VC12 – (fig142), situat ia jumătatea distanţei dintre ombilic şi vârful osului stem *dispersie*.

Alte indicaţii: oboseală – toni fiere.

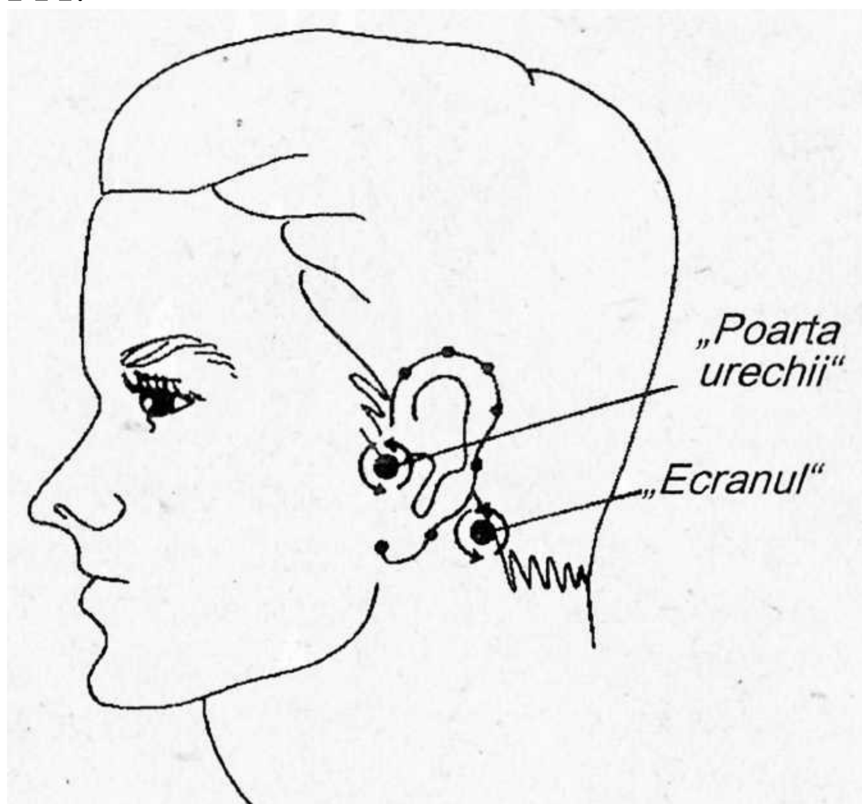
Un alt punct eficace este denumit *„Al treilea interval”* S36 – (fig. 143), situat la 3 măsuri sub vârful rotulei, între cele două oase ale gambei (tibia şi peroneul) – *toni fiere*.

Alte remedii: infuzie de seminţe de mărar (o

cană pe zi); infuzie de flori de pelin (o cană pe zi); infuzie de menta. Pentru vărsăturile gravidelor: infuzie de frunze de roiniţă (2 – 3 căni pe zi).

Zgomotele în urechi

De foarte multe ori unii bolnavi cu hipertensiune arterială sau suferinţe ale urechii interne se plâng de perceperea unor zgomote anormale în urechi, sub forma unor ţiuituri, fluierături, vâjâituri, bătăi de clopot sau de ciocan zgomote se percep mai ales noaptea, când bolnavul stă cu capul pe pernă, ele producându-i insomnii rebele. Această suferinţă mai poate fi în *Fig. 144*.



tâlnită la bolnavii psihici sau în cazul

intoxicaţiilor cu chinină. Desigur că şi alte cauze se ascund în spatele zgomotelor în urechi, ele putând fi descoperite numai de către medic.

Pentru medicul tradiţionalist zgomotele în urechi se datoresc unui exces energetic în meridianul „Trei focare”, ele putând fi înlăturate cu ajutorul stimulării anumitor puncte de pe acest meridian, care sunt:

„Ecranul” TF17 (fig. 144), situat în scobi tura dinapoia lobului

WM indicaţii: surditate, sorbire dificilă – i *Poarta urechii 4*-TF23 – (fig. 144), situat în scobitura din faţa urechii, ce se formează când se

Alte indicaţii: boli de urechi – spor tivi şi artişti (creşte acuitatea auditivă) – *Alte indicaţii*: ciupirea energică a marginii urechii, inclusiv a punctului ce o uneşte cu faţa (fig.

144).

Alte remedii: va pune în urechea respectivă suc de ceapă în fiecare dimineaţă, câteva picături sau se va introduce în ureche un tampon de vată îmbibat în acest suc; băi calde la picioare cu faină de muştar.

...V.V.V.V.V.V.V.y.
V.V.V.ÎI.V.V.V.V.V.V.V.V.V.V.V.V.V.V.V.W. >.V...V.V...V.
V...v.v.v.v.v.v.v...

CUPRINS

Cuvânt înainte
PARTEA ÎNTÂI
CE ESTE PRESOPUNCTURA?
CINE POATE FOLOSI PRESOPUNCTURA?
PRINCIPIILE MEDICINII TRADIŢIONALE CHINEZE

Prin corpul omului circulă, în mod ciclic, energii care provin din Cosmos şi de pe Pământ

În toate fiinţele vii există o bipolaritate INN-IANG… Energiile circulă de-a lungul unor canale invizibile numite MERIDIANE

Pe meridiane se găsesc anumite puncte care, stimulate (prin înţepături de ac sau masaj), pot ameliora unele boli.

Pe suprafaţa pielii sunt proiectate toate organele corpului

Viaţa se supune „Legii celor cinci elemente”: apalemnul-focul-pământul-metalul, care se produc şi se distrug fără încetare

Sănătatea înseamnă scurgerea armonioasă a energiilor prin corp, iar boala, orice perturbare survenită în circulaţia lor

DIAGNOSTIC ENERGETIC

PARTEA A DOUA

CUM PUTEŢI DEVENI UN BUN PRESOPUNCTOR Tehnica

GHID TERAPEUTIC

Aerofagia

Alcoolismul

Alergia

Ameţeala

Angina pectorală

Astmul bronşic

Balonările

Celulita

Colica renală – Colica veziculară:

Constipaţia

Convulsiile

Crampele (Cârceii) …

Criza hemoroidală
Diareea
Durerea
Durerea anală
Durerea de cap (cefaleea)
Durerea de ceafa
Durerea de cot
Durerea de dinţi
Durerea de genunchi
Durerea de mâini
Durerea musculară
Durerea de ochi
Durerea de picior (labă)
Durerea de sân
Durerea de şold
Durerea de spate
Durerea de umăr
Edemele
Enurezisul
Febra
Frigiditatea
Greţurile”.
Gripa.
Guturaiul
Hemoragia nazală
Hipertensiunea arterială
Hipotensiunea arterială
Impotenţa sexuală
Indigestia
Insolaţia
Insomnia
Isteria…
Kuatsu

Lipotimia
Lumbago
Masajul energetic al trunchiului
Menopauza (tulburări)
Menstruaţia (tulburări)
Migrena
Miopia
Nevralgia sciatică
Nevralgia de trigemen
Obezitatea
Oboseala
Palpitaţia
Paralizia facială
Presopunctura mâinii
Presopunctura tălpilor
Ridurile feţei
Sete:
Sinuzita
Sughiţul
Tabagismul
Torticolisul
Tracul
Tuşea
Varicele
Vărsăturile
Zgomotele în urechi

„Mlaştina sinuoasă” – IGu – (fig. 130), situat la extremitatea externă a pliului cotului *dispersie*.

Acest punct se va folosi pentru sete exagerată;

* *„Poarta epocii”* – Fia – (fig. 131), situat pe verticala dusă prin mamelon, în spaţiul Vi intercostal – *dispersie*. Acest *punct* se va folosi şi

pentru uscăciunea gurii.

Alte indicaţii: lipsa poftei de mâncare *tonidare*.